Mindfulness

Mindfulnessmetodens buddhistiske røtter

av

Kåre A. Lie

Innhold

Forord 3

Forkortelser 5

1. Hva er mindfulness?..7

2. Hvordan går man inn i en gammel tekst? 13

3. Hva er tekstens kontekst og opphav?..31

4. Kort om kilder...62

5. Grunntekst med oversettelse og oversetterens kommentar..67

6. *Satipaṭṭhāna*-metoden i ulike buddhistiske skoler 185

7. Nyere utviklingstrender...209

8. Konklusjon...213

Litteratur 216

Forord

I 1986 tok jeg mellomfagseksamen i et fag som ble kalt "indisk" ved Universitetet i Oslo. For mitt vedkommende besto det av studier i de klassiske språkene sanskrit og pali. Da jeg et par år senere tok sikte på hovedfagseksamen i religionshistorie, var det naturlig at jeg gjorde bruk av de språkkunnskapene jeg på den måten hadde opparbeidet meg, så hovedoppgaven, som jeg fullførte i 1992, besto derfor av en detaljert dybdestudie av en av buddhismens klassiske tekster på originalspråket pali, sett i hermeneutisk perspektiv. Denne studien har ligget og støvet ned i mine og universitetets arkiver i over 30 år, så jeg tenkte derfor det kunne være på tide å se om den kunne gjøres tilgjengelig for flere, særlig siden mindfulnessmetoden er langt mer utbredt og kjent nå enn den var den gang. Derfor har jeg hentet den fram og børstet støvet av den, dvs. gått gjennom den og omarbeidet og oppdatert den noe, foretatt endringer, strøket uaktuelle deler og skrevet nye avsnitt. *Mahāsatipaṭṭhānasutta* er en utmerket inngangsport både til mindfulnessmetoden og til buddhismens lære og praksis, så dette er derfor stoff som kan være av interesse for alle som ønsker å gå litt i dybden på disse temaene.

Studien begynner med en liten presentasjon av mine erfaringer med mindfulnessmetoden samt hvordan den blir presentert i kurstilbud i vår tid (kap. 1). Deretter følger en liten oversikt over hva som menes med hermeneutikk samt noen generelle tanker omkring oversettelse (kap. 2). Etter dette følger en kort omtale av tekstens historiske kontekst, (kap. 3) med en omtale av tekstens opphavsmann, Gotama Buddha, og hans lære, samt en beskrivelse av det miljøet teksten oppsto i, samt tekstens plass i tradisjon og kanon. Videre kommer litt om kilder (kap. 4), og deretter følger bokas hovedbolk (kap. 5) som er en detaljert drøfting av teksten og den læren den er en del av. Jeg presenterer avsnitt for avsnitt i min egen oversettelse samt på originalspråket pali, og deretter oversettelsesalternativer der jeg drøfter ulike oversettelser til nyere asiatiske og europeiske språk. På denne måten vil dette også bli et innlegg i den løpende debatten om hvordan slike tekster skal oversettes.

Deretter (kap. 6) foretar jeg en undersøkelse av den videre virkningshistorien til både teksten og den læren den inneholder. Her ser jeg på hvilken plass den har innenfor ulike retninger innenfor buddhismen. Til slutt (kap. 7 og kap. 8) vil jeg prøve å peke på noen av hovedtendensene i Vestens bruk og tillempninger av *satipaṭṭhāna*-metoden, særlig "mindfulness"-fenomenet.

Jeg vil rette en takk til prof. Per Kværne, som ved sin veiledning har gitt verdifulle impulser, til min meditasjonslærer U Janaka, til Jon Wetlesen som jeg tidligere har drøftet flere sentrale begreper med, og til min sanskritlærer prof. Georg von Simson, Knut Kristiansen, prof. Richard Gombrich og G. J. S. Sanderson som alle har gitt meg andre viktige informasjoner. Og jeg vil også rette en takk til Bhante Sudewa for velvillig støtte og assistanse!

Forkortelser

AN	*Aṅguttara Nikaya*
Arth	*Arthaviniścayasūtra*
BBF	Bhumibalo Bhikkhu Foundation, Bangkok
BSR	*Buddhist Studies Review*
Chan	Chandaburinarünath 1969
Chil	Childers (1875) 1979
Da	Msp, tysk ovs. Dahlke
Deb	Debvedi 1988
Dhp	*Dhammapada*
DhpA	*Dhammapadaṭṭhakathā* (Dhammapadakommentaren)
Dipa	*Abhidharmadīpa* 1977
DN	*Dīgha Nikāya*
EBu	Encyclopaedia of Buddhism
Ho	MN, engelsk ovs. Horner 1954
Kha	Khantipalo 1987
Kosa	*Abhidharmakośa* 1981
Lie	Msp, norsk ovs. i Nyanaponika 1988
MN	*Majjhima Nikāya*
Msp	*Mahāsatipaṭṭhānasutta*
Ña	Msp, thai ovs. Mahasatipatthanasutra ...
NyE	Msp, engelsk ovs. Nyanaponika 1983
Nys	Msp, engelsk ovs. Nyanasatta 1974
NyT	Msp, tysk ovs. Nyanaponika 1975
Pap	*Papañcasūdanī*, (Kommentar til MN)
Phra	Nyanasamvara 1980
PTS	Pali Text Society, London
PTSD	Rhys Davids PTS Dictionary 1972
Ra	Msp, engelsk ovs. Rahula 1981
RD	Msp, engelsk ovs. Rhys Davids
Say	Sayadaw 1980

Sil	Msp med kom., engelsk ovs. Silananda 1990
So	Msp med kom., engelsk ovs. Soma Thera 1975
STP	*Syāmaraṭṭhassa Tepiṭakaṃ*, 45 bind, Bangkok (2525). 1982. Referansene angir bind/paragraf.
Sum	*Sumaṅgalavilāsinī* (Kommentar til DN)
Sut	*Satipaṭṭhānasutta*, hindi ovs. Suttasangaho
Thi	Thiengburanathum 1984
Vis	Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, BBF 2527
Wa	Msp, engelsk ovs. Walshe 1987
We	Msp, norsk ovs. i Wetlesen 1983_3

1. Hva er mindfulness?

En vakker sommerdag i 1980 gikk jeg av bussen utenfor Oxford og vandret opp oppkjørselen til Oaken Holt, et herskapelig, om enn noe avblomstret engelsk hus omgitt av store parkområder. Eiendommen tilhørte en velstående burmesisk forretningsmann som gavmildt stilte det til rådighet for meditasjonssamlinger. Jeg skulle på mitt første kurs i det som i dag er best kjent som mindfulness, og kurslederen var en buddhistmunk fra Myanmar, eller Burma, som het U Janaka.

U Janaka ga først en innføring i treningsmetoden, slik han hadde lært den av Mahasi Sayadaw:

“Rett oppmerksomheten mot mellomgolvet, “ sa han. “Da vil du legge merke til at denne legemsdelen stiger og synker. Gjør så en mental notis, ‘stiger’, når bevegelsen går oppover, og ‘synker’, når bevegelsen går nedover. Ikke si ordene ‘stiger’ og ‘synker’, og tenk heller ikke på dem som ord i seg selv. Bare vær deg bevisst selve prosessen, det at mellomgolvet stiger og synker. Når du øver deg i å observere hver bevegelse i mellomgolvet, kan det hende at andre mentale aktiviteter forekommer mellom hver notis av de stigende og synkende bevegelsene. Tanker eller andre mentale funksjoner som intensjoner, ideer, fantasibilder osv. pleier gjerne å dukke opp mellom hver gang du foretar en mental notis. Du må ikke prøve å late som om disse ikke eksisterer, men ta en mental notis av disse også i det øyeblikket de forekommer.”

Jeg kjente dro kjensel på disse instruksjonene. De var jo basert direkte på anvisninger av typen “ Når du sitter, merker du deg: sitter”, som man kan lese om i *Mahāsatipaṭṭhānasutta* – en tekst vi skal se nærmere på lenger ut i denne boka. Disse anvisningene kan leses som en bevisstgjøring av øyeblikket ved å sette navn på det. Men deretter skal man raskt slippe taket i disse mentale “merkelappene”, slik at man er åpen for neste inntrykk.

“Ikke spekuler over hva du skal rette oppmerksomheten mot,” sa U Janaka. “Oppmerksomheten velger objektet sitt selv. La det som dukker opp i kropp og sinn fra øyeblikk til øyeblikk, være objekt for oppmerksomheten.”

Den daglige rutinen ved meditasjonssenteret var enkel: Tidlig opp, meditere en time eller to, deretter frokost. Så var dagen delt i økter slik: Sitte en time, gå en time, sitte en time, gå en time, osv., bare avbrutt av en lunsj midt på dagen, og en liten forelesning av U Janaka ut på kvelden. I løpet av dagen tok U Janaka også imot elever til samtale. Men så snart noen prøvde å ta opp filosofiske eller spekulative temaer, ble de vennlig, men kontant avbrutt av læreren: "Jeg er en meget praktisk lærer. Hvordan har du det når du sitter? Hvordan har du det når du går?"

De første dagene var uhyre slitsomme. Døgnrytmen var uvant, og jeg slet med å finne en god sittestilling. U Janaka hadde følgende råd om smertefølelser:

"Hvis du føler smerte eller ubehag, skal du holde oppmerksomheten rettet mot den delen av kroppen hvor denne følelsen oppstår. Gjør en mental notis av det du føler, som f.eks. 'smerte', 'krampe', 'trykk', 'stikker', 'trett'. Det er viktig å understreke at denne noteringen må være verken anspent eller sløv, men du må gjøre den på en rolig og naturlig måte."

Greit nok i prinsippet. Men jeg slet fortsatt med å kunne sitte i en time uten å få fryktelig vondt i beina. Redningen var øktene med gående meditasjon. Egentlig skulle vi sitte en time, gå en time, osv. Men det var OK å regulere dette selv, så de første dagene satt jeg i forholdsvis korte økter og gikk desto mer. Når man går, skal man helst gå langsomt og observere hver fot som er i bevegelse, og tenke f.eks. "opp, fram, ned" for hver fotbevegelse.

"Når du får til hensikt å reise deg, merk deg 'intensjon'", sa U Janaka. "Ta så en mental notis av hver liten bevegelse mens du reiser deg opp., Hold tanken festet på det at du står, og noter deg 'står'. Når du ser framover etter at du har reist deg, noter deg 'ser'. Har du tenkt å gå framover, noterer du deg 'intensjon'. Når du begynner å gå framover, ta notis av hvert skritt: 'går', 'går', eller 'venstre', 'høyre'"

Noe annet som først overrasket meg, var da U Janaka sa at på dette kurset var det ikke innlagt noen pauser. Poenget var å være fullt oppmerksom på hver eneste liten detalj i hverdagen, fra man sto opp om morgenen, mens man kledde på seg og vasket seg, mens man spiste, og så videre helt til man sovnet om kvelden. Dette var også noe jeg kjente igjen fra suttaens anvisninger. På den måten kunne en slurk te bli en hel liten treningsøkt i seg selv, idet jeg oppmerksomt fulgte med på alle detaljer fra jeg grep koppen, løftet den, kjente smaken av te og så videre helt til jeg hadde satt den fra meg igjen.

Etter hvert fant jeg fram til en sittestilling som var til å holde ut, og nå begynte det å bli virkelig interessant. Dagene gikk som en røyk, og før jeg visste ordet av det, var de to ukene omme.

Lærte jeg noe av dette? Fant jeg svar på noen eksistensielle spørsmål? Ja, jeg følte at jeg hadde fått en dypere innsikt i virkelighetens verden. Noen spørsmål hadde jeg funnet et svar på. Men viktigere var det kanskje at jeg oppdaget at mange av spørsmålene var feil stilt, så jeg kunne rolig legge dem til side og ikke bry meg mer om dem.

Jeg har senere deltatt på meditasjonssamlinger med andre lærere. Hver av dem har sine personlige vinklinger på metoden, og jeg har lært noe av dem alle – men jeg har hver gang vendt tilbake til Mahasi Sayadaws grunnmetode, slik jeg lærte den av U Janaka. Jeg har funnet at den er utrolig anvendelig i alle hverdagssituasjoner. Man trenger ikke å sitte og "meditere" for å anvende oppmerksomhet overfor kropp og sinn.

Jeg gikk inn i treningen for å søke svar på eksistensielle spørsmål. Men treningen hadde en uventet bonus. Jeg fant at den bidro til en høynet livskvalitet. Problemer kan fortsatt oppstå i hverdagen, både uforskyldte og selvforskyldte. Mindfulness er ikke noe tryllemiddel som med ett slag fjerner alle problemer og gjør livet salig rosenrødt. Men for mitt vedkommende har jeg opplevd at den gir en indre ro og styrke – og om problemer skulle tårne seg opp og det stormer omkring en, så har jeg likevel et ankerpunkt som gjør det lettere å finne tilbake til balanse i sinnet.

Studerte jeg buddhisme på dette kurset? Eller studerte jeg min egen virkelighet? Begge deler. Først og fremst var det en øvelse i å se virkeligheten i hvitøyet og lære av den – men jeg fant også at den gamle visdommen som er nedfelt i teksten om mindfulness, eller oppmerksomhetstrening, er et førsteklasses verktøy for studiet av livet og virkeligheten slik vi opplever den.

Var dette religion? Nei, det har vært en rent sekulær utforskning av virkeligheten. Det er kanskje å ta litt for hardt i å kalle det en vitenskapelig utforskning, men metoden er direkte, empirisk og rasjonell og ligger i det minste nokså nær opptil den holdningen som ligger til grunn for ekte vitenskap. Og denne direkte tilnærmingen til virkeligheten ønsker jeg ikke å forkludre med religiøse fantasier, tåkeprat og spekulasjoner.

Siste gang jeg hadde en privat samtale med U Janaka, spurte jeg ham om jeg kunne undervise andre i det jeg hadde lært. Og det var greit. Han ga autorisasjon til at jeg kunne undervise – noe jeg da også har gjort fra tid til annen.

Kurstilbud i dag

I de første årene etter at jeg hadde deltatt på dette første kurset, hørte jeg lite om at andre brukte denne metoden. Jeg kom i kontakt med noen få andre som hadde gått tilsvarende kurs,

og vi dannet en liten gruppe som møttes regelmessig i noen år. Men så dukket det opp flere og flere kurs i mindfulness, og i den senere tid har tilbudsmengden nærmest eksplodert. Det kan være interessant å kaste et blikk på hvordan disse kursene presenterer seg selv, og jeg plukker ut noen få sitater fra en nettside som presenterer hele 19 kurs i mindfulness i Vestfold:

"Her har du muligheten til å oppdage hvordan mindfulness er frihet fra de tankene som hindrer deg i livet."

"Lær om hvordan mindfulness kan bidra til at du har det skikkelig bra i livet, opplever indre trygghet, helsefordeler og frihet fra stress. Bli med på et kurs som lærer deg å fremme gleden ved det å være i øyeblikket og frigi tankene for stress og bekymringer!"

"Mindfulness er utviklet for å øke din prestasjonsevne, bevare konsentrasjonen, forebygge stress og styrke din arbeidsglede. Konkrete metoder hjelper deg til forbedret fokus og mentalt overskudd."

"Kurset passer for dere som ønsker en bevisstgjøring og endring i livet med hensyn til stress og stressmestring. Kurset gir en økt forståelse av hva stress er og hvordan dere kan ta tilbake kontrollen over hverdagen."

"Mindfulness er kunsten å legge merke til dine fysiske, emosjonelle og mentale opplevelser med åpen og nysgjerrig oppmerksomhet."

"Du lærer å få kontroll over den overtenkende hjernen, noe som fører til færre bekymringer, mindre grubling og større indre ro."

"Mindfulness, eller «oppmerksomt nærvær», er en metode som er mye brukt for å redusere stress, uro, angst og depresjon. I dette kurset vil du lære teknikker for hvordan du kan få bedre kontroll over tankene og følelsene dine."[1]

Vi ser det er visse punkter som går igjen her. Nå skal vi ikke glemme at dette er "salgsargumenter". Mindfulnesstreningen er ikke noen mirakelkur, og det er ikke alle som opplever at man oppnår alt som det her fristes med. Men ut fra egne erfaringer er det mye her jeg gjerne kunne ha skrevet under på. De fleste av disse kursene er riktignok mer kortvarige – et par timer over noen kvelder – mer sjelden strekker de seg over en helg eller også ti dager.

Fra Buddha og fram til vår tid

Siden jeg opplevde treningen som noe positivt, ble jeg interessert i å se nærmere på hvor den egentlig kom fra. Jeg visste at den hadde bakgrunn i buddhismen, og var basert på en tekst fra den theravadabuddhistiske skriftsamlingen Tipitaka. Jeg fant også at metoden finnes i flere andre buddhistiske skoler, ikke bare i theravada. Dette vil jeg komme tilbake til senere. Men hvordan var metodens vei fra Buddha og fram til vår tid?

Lenge var det bare noen få munker som praktiserte meditasjon i de theravadabuddhistiske landene. Meditasjon finnes i mange former, men noen munker må likevel ha holdt oppmerksomhetstreningen ved like, for Nyanaponika Thera[2] forteller at den burmesiske munken U Narada lærte metoden av en eldre eneboermunk på begynnelsen av 1900-tallet. U Narada og hans elever bidro deretter til å gjøre metoden mer kjent.

En av U Naradas elever var den burmesiske munken Mahasi Sayadaw, og jo mer jeg leste om forskjellige nyere lærere i oppmerksomhetstrening, jo tydeligere så jeg at Mahasi Sayadaws praktiske vinkling på dette materialet lå tett opp til det som de opprinnelige tekstene beskrev. Spørsmålet var nå bare å finne denne læreren. Måtte jeg reise til Burma? Mahasi Sayadaw var blitt en gammel mann, men hadde utdannet flere dyktige elever. Og en av disse, U Janaka, var jeg så heldig å finne i England, som nevnt over.

Mindfulnesstreningen har altså utgangspunkt i buddhistiske tradisjoner. Og det er særlig én tekst, *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, som inneholder de grunnleggende instruksjonene. Derfor skal vi se nærmere på denne teksten.

Flere navn for mindfulness

Det heter seg at kjært barn har mange navn, og etter antallet forskjellige navn på denne treningsmetoden, må det være noen som setter stor pris på den. I de tidligste palitekstene blir den kalt *satipaṭṭhāna*. Et annet paliord som brukes i dag, er *vipassana*, selv om dette strengt tatt betegner innsikt, som er resultatet og ikke metoden. Den engelske pali-pioneren Th.W. Rhys Davids var trolig en første som brukte betegnelsen *mindfulness*, et ord som senere har fått stort gjennomslag og som også har gått inn i norsk språkbruk. På norsk har jeg til tider kalt det *oppmerksomhetstrening*. Andre snakker om *våken oppmerksomhet*. Alle disse betegnelsene står for det samme.

Noter til kap. 1

1. https://www.kursagenten.no/kurs/Mindfulness/Vestfold. 07.02.2020

2. Nyanaponika Thera: *Oppmerksomhetstrening, kjernen i buddhistisk meditasjon*, ovs. Kåre A. Lie, Oslo 1988

2. Hvordan går man inn i en gammel tekst?

Hva menes med hermeneutisk perspektiv?

Kan vi egentlig forstå hva en annen person tenker og mener? Helt inn "under huden" på en annen kan vi aldri komme. Det vil alltid være et større eller mindre felt av den private tanke- og -følelsesverden som vi ikke kan, eller ikke vil, formidle til andre. Men i den grad vi ønsker å dele vår indre verden med hverandre, har vi et nyansert og finstemt medium i talespråk og kroppsspråk. I vanlige hverdagssituasjoner kommuniserer vi med ord, tonefall, ansiktsuttrykk og med hele kroppen, og vi får direkte tilbakemelding fra samtalepartneren, slik at vi vanligvis vet hva som blir forstått med få ord og hva som bør utdypes videre. Likevel vet vi hvor lett det er å mistolke og misforstå hverandre.

I skriftløse kulturer er det denne situasjonen som er den normale. Lærdom overføres ved personlig kontakt mellom lærer og elev, på bakgrunn av en i store trekk felles kulturbakgrunn. Eleven befinner seg i dialog med læreren, og har hele tida muligheter til å spørre om det som måtte være uklart, og læreren på sin side kan føre løpende kontroll med elevens forståelse av stoffet. Fortolkningsproblemene blir ikke eliminert, men kan i det minste holdes nede på et minimum.

Da skriften ble tatt i bruk, gikk menneskehetens kulturutvikling inn i en ny fase. Kapasiteten for kunnskapsmagasinering øket til et format vi vel neppe har sett grensene for ennå. Men skriftmediet gjorde det mulig å kommunisere uten den samme grad av nærhet mellom avsender og mottaker. Og etter hvert som avstanden mellom lærer og elev, eller forfatter og leser, blir større både i tid og rom, blir det vanskeligere for leseren å vite om man forstår hva forfatteren egentlig mener, hvilket innhold og betydning teksten egentlig har. En skreven tekst er en monolog, som på den ene side gir muligheter for presise formuleringer, men som samtidig har et fattigere nyanseringsregister enn det talte ord.[1] En annen kompliserende faktor er også det at med økende avstand i tid og rom, har leseren stadig færre kulturerfaringer felles med forfatteren. Samfunn, kultur og språk, idealer og aspirasjoner er

blitt annerledes, og leseren må gjøre en bevisst anstrengelse for å kunne finne fram til forfatterens plattform.

En vesentlig del av vår kulturarv er basert på det vi med filosofen Gadamers terminologi kan kalle klassiske tekster.[2] Derfor er det viktig ikke bare å lese og forstå slike tekster, men også arbeide aktivt for å prøve å finne fram til det de måtte ha å lære oss i vår egen situasjon, på tvers av tida.

Men hva er forståelse? Hvordan trenger vi inn i tekstens betydning, og hvordan fortolker vi den slik at den får mening for oss her og nå?

Det er nettopp slike problemstillinger hermeneutikken tar opp. Vi skal her ta for oss en slik klassisk tekst, *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, Den store teksten om oppmerksomhetens hovedområder. Den står som tekst nr. 22 i *Dīgha Nikāya*, som utgjør en del av *Tipiṭaka*, theravādabuddhismens kanoniske skriftsamling, og nyter stor respekt blant buddhister. [Se Nyanaponika 1988, s. 11.] Vi vil undersøke hvordan vi kan nærme oss teksten og prøve å kaste lys over dens innhold og betydning.

Men dette reiser videre spørsmål om mål og metode. Betydning for hvem? Og hvordan skal vi gå til verks for å finne svar på spørsmålene?

Når det gjelder det første av disse spørsmålene: hvem denne teksten har eller har hatt betydning for, vil det være naturlig å begynne med det historiske aspektet, som til vanlig vil inkludere forfatter, eller i muntlige tradisjoner opphavsmann (eller eventuelt opphavskvinne, selv det her ikke er aktuelt, siden tradisjonene er samstemte i å tilskrive Buddha denne teksten), primær målgruppe og virkningshistorie. Først opphavsmannen. Kan vi finne ut noe om ham, om hvilken betydning den har hatt for ham, hva som har motivert ham til å utforme nettopp denne teksten? Og hvilken betydning hadde den for opphavsmannens samtidige målgruppe, den gruppe mennesker som fant teksten betydningsfull nok til å bevare den, og overlevere den til senere generasjoner? Hvilken betydning har teksten hatt i sin virkningshistorie, dvs. i forskjellige faser av den historiske overleveringstradisjon? Hvordan har andre mennesker forstått den, hvordan har de oversatt den til andre språk?

Samtidsaspektet er også interessant. Har denne teksten betydning eller bruksverdi for mennesker i dag? Og i så fall, hvilken? En sentral prosess under dette arbeidet, blir herværende forfatters tilegnelse, forståelse og videreformidling både av selve teksten og av den betydning den har hatt for mennesker før og nå. Fortolkeren blir derved et fokuseringspunkt for både fortid og nåtid, og må spørre seg: Hvordan forstår og fortolker jeg

denne teksten? Hvordan oppfatter jeg historiske og samtidige reaksjoner på den? Og til sist: Betyr denne teksten noe for meg selv, her og nå?

Hvilken metodisk innfallsvinkel er best egnet til å belyse disse problemene? Waardenburg (1986, s. 39) sier:

> "... hermeneutischen oder 'auslegenden' Ansatz ... fragt nach der Bedeutung, die religiöse Tatbestände und Religionen vor allem innerhalb einer bestimmten religiösen Tradition unter konkreten geschichtlichen und sozialen Umständen für eine gegebene Gemeinschaft, Gruppe oder Person gehabt haben oder noch immer haben."

Ut fra en slik definisjon blir det naturlig å benytte en hermeneutisk, eller fortolkningsteoretisk innfallsvinkel både på den videre utforming av spørsmålene, og på de svar jeg vil forsøke å gi på disse.

Hermeneutikk i Vesten

Hermeneutikkens historie er det skrevet mye om, og det er ikke noe hovedpunkt her. Så her skal vi bare peke på noen få punkter som kan være til nytte videre i denne boka.

Friedrich Schleiermacher (1768 – 1834) mente man måtte strebe etter å rekonstruere tekstens indre mening, slik at man kunne bli i stand til å gjenoppleve forfatterens mentale prosesser, følelser og intensjoner. Målet var intet mindre enn å kunne identifisere seg med forfatteren. Som hjelpemiddel var det grammatikalske av stor betydning, for det subjektive og individuelle som foregår i forfatterens psyke, blir formidlet gjennom det intersubjektive språket. For å stille seg helt på forfatterens ståsted var det også viktig å utvikle historiebevissthet, å løsrive seg fra nåtida. Schleiermacher så også at det var nødvendig med en sirkulær tilnærming, dvs. å se delen i forhold til det hele, og omvendt.

Spørsmålet er om Schleiermachers mål ikke var urealistisk ambisiøst. Er det overhodet mulig å sette seg i den grad inn i en annen tid, en annen kultur og et annet menneskes subjektive verden? Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) følte at meningsinnholdet i historiske tekster ikke var så lett tilgjengelig som Schleiermacher mente. For historien består tross alt av individer og deres livserfaringer. Han falt likevel tilbake på Schleiermachers syn om at det er nødvendig å prøve å identifisere seg med forfatteren.

Mens man tidligere arbeidet med hermeneutikk som et redskap til objektiv forståelse av en tekst, legger nyere filosofer som Martin Heidegger (1889 – 1976) og Hans Georg Gadamer (1900 – 2002) vekten på at hermeneutikken er filosofens redskap til forståelse av verden og av seg selv. Han la stor vekt på den hermeneutiske sirkel som en grunnegenskap ved all forståelse: en sirkelprosess hvor forståelsen av delen avhenger av helhetsforståelsen, og omvendt. Han understreket at helhetsforståelsen går forut for forståelsen av enkeltdelen. Noen av de begrepene Heidegger brukte i denne forbindelse, kan komme til nytte senere i denne studien:

Verden: bevisstheten, den enkeltes interesseverden.
Ontologisk avsløring: interessen eller forståelsen belyser
ting og fenomener og får dem til å eksistere for individet.
Faktisitet: Det at hvert individ former sin verden ut fra sin livshistorie.

Temporalitet: Forståelsen (nåtid) eksisterer alltid i en kontekst (fortid i form av faktisitet, og framtid i form av forventninger).

Sentralt i Gadamers filosofiske hermeneutikk[3] står det å stille spørsmål til teksten, dvs. å bryte ut av det påtvungne monologforholdet og komme i dialog med den, som med en levende læremester. Emilio Betti, derimot, kritiserer Gadamer for relativisme, og mener at all vitenskapelighet innen åndsdisiplinene blir oppløst hvis fortolkerens selvforståelse skal være målet på en god tolkning.[4] Faren kan være at det mer blir snakk om å lese en mening inn i fenomenene (eisegesis) enn å trekke en mening ut av dem (eksegesis).

Som en oppsummering kan sies at vestlig hermeneutikk gir to hovedinnfallsvinkler til fortolkning av en tekst:[5]

1) **Metodologisk hermeneutikk**. Kan også kalles historisk, deskriptiv eller objektiv, og faller stort sett sammen med klassisk hermeneutikk. Det det her dreier seg om, er å prøve å klargjøre de spørsmål forfatteren orienterte seg ut fra, undersøke hva forfatteren har ment, hvordan teksten er blitt tolket eller anvendt i løpet av tekstens virkningshistorie. Eller med andre ord prøve å forstå, fortolke og formidle innholdet i en tekst, ved bruk av klassiske filologiske metoder og ved å trekke inn alt tilgjengelig kilde- og bakgrunns-materiale som kan kaste lys over tekstens kontekst. Hermeneutikeren er tilskuer.

2. **Filosofisk hermeneutikk**. Subjektiv samtale med tekster i Gadamers forstand. Denne går ut på å stille aktuelle spørsmål som ikke behøver å begrense seg til forfatterens spørsmålshorisont eller til historiske mottakergrupper. For teksten inneholder et system av antakelser som tillater visse implikasjoner og utelukker andre, og derved favoriseres visse svarmuligheter framfor andre. Hermeneutikeren er aktiv deltaker i prosessen.

Begge disse innfallsvinklene har sin verdi, og vi vil derfor benytte dem begge i vekslende grad.

Hermeneutikk i buddhistisk tradisjon

I Østens tradisjoner finner vi likeså at det er foretatt mye hermeneutisk tenkning omkring så vel religiøse som filosofiske tekster. Mye kunne sies om brahmanenes litteratur, hvor nye religiøse eller filosofiske tanker helst burde skrives i form av en kommentar eller fortolkning av et eldre "klassisk" verk. Det kan faktisk hevdes at hermeneutikken går som en rød tråd gjennom ikke bare Indias religiøse og filosofiske litteratur, men også gjennom praktisk talt all fag- og skjønnlitteratur, med sitt følge av tallrike kommentar- og subkommentar-verker. Disse solide kommentartradisjonene finner vi også i buddhistisk litteratur. Så la oss heller gå direkte til den buddhistiske hermeneutikk og se hvilke former denne har antatt.

I de ulike buddhistiske tradisjoner mente man at Mesterens lære var konsistent og fri for selvmotsigelser. Problemet var imidlertid at innen de mange forskjellige overleverte tekstene var det mange uttalelser som motsa hverandre. Dette ble forklart med at Buddha hadde gitt ulik belæring til ulike mennesker, alt etter deres behov og kapasitet. Men hvilke uttalelser var det som best ga uttrykk for Mesterens egentlige mening? Spørsmål som dette ga støtet til flere former for buddhistisk hermeneutikk.

Hermeneutikk i *theravādabuddhismen*

Allerede i de kanoniske ***theravādatekstene*** finner vi eksempler på hermeneutiske problemstillinger. Det hender f.eks. at Buddhas elever spør Mesteren om de har forstått den eller den teksten på riktig måte. Og Buddha blir ved flere anledninger tillagt egenkommentarer hvor han forklarer hvordan utsagnene hans skal fortolkes. I *Mahāparinibbānasutta* gir han en systematisk instruksjon i tekstkritikk, og anbefaler å sammenholde og sammenlikne ulike uttalelser og tekster før en av dem eventuelt blir godkjent eller avvist:

> Hvis en munk skulle si at dette har jeg hørt og mottatt direkte fra Mesteren, ... fra en gruppe munker ... fra en lærd munk: at dette er læren, dette er treningsdisiplinen, dette er Mesterens ord, – da skal dere verken akseptere eller avvise en slik uttalelse, munker, men sammenlikne og sammenholde ordene hans med suttaene og med vinayatekstene. Hvis de ikke stemmer overens, så vet dere at det han har å fortelle ikke er Mesterens ord.

> Munken må ta feil, og dere kan forkaste det han sier. Men hvis ordene hans stemmer overens med suttaene og med vinaya, så kan dere vite at det han sier er riktig. Da er det Mesterens ord han gjengir. (DN II, PTS s.124f.)

Theravādaskolens neste forsøk på å løse de hermeneutiske problemene finner vi i de to postkanoniske bøkene *Nettipakaraṇa* og *Peṭakopadesa*, [Note: Jfr. Bond, George D: "The Gradual Path as a Hermeneutical Approach to the Dhamma", i Lopez 1988, s. 29ff, og Lopez, Donald: "Introduction" i Lopez 1988, s. 1ff.] som begge er høyt spesialiserte håndbøker i fortolkningspraksis. De er ikke identiske, men har stort sett samme syn og samme metodikk. Den hermeneutiske strategi disse bøkene utvikler, er forestillingen om den gradvise utviklingsvei, basert på den grunntanke at Buddhas differensierte sin undervisning så den ikke bare skulle passe til tilhørernes forskjellige personlighetstyper, men også hjelpe til med å føre dem fra lavere til høyere utviklingstrinn, fram til det endelige målet.

Disse bøkene setter opp flere personlighetstypologier. Den ene deler menneskene i tre kategorier: *puthujjana* (vanlige mennesker), *sekha* (slike som praktiserer den høyere buddhistiske trening) og *asekha* (de som har fullført treningen). En annen typologi sorterer menneskene i to temperamentkategorier: *taṇhācarita* (dominert av begjær) og *diṭṭhicarita* (dominert av teoretisk tenkning), eller i tre temperamentkategorier: *rāgacarita* (grådige), *dosacarita* (hatefulle) og *mohacarita* (forblindede). Ved å kombinere og nyansere disse hovedrammene får man så en omfattende typelære.

Deretter prøver *Nettipakaraṇa* og *Peṭakopadesa* å fordele suttaene på to hovedklasser, som igjen blir videre nyansert. Den første av disse hovedklassene er de tekstene som dreier seg om etiske emner, om gjenfødelse og *kamma* (også kalt "karmisk buddhisme"). Den andre dreier seg om frigjøringsveien (eller "nirvanisk buddhisme").[6] Denne kan igjen deles i to kategorier. I den ene blir de tekster plassert som beskriver innsiktens og utviklingens vei (*dassana* og *bhāvana*), i den andre tekster som beskriver den som er kommet fram til målet (*arahant*). Når disse ulike tekstkategoriene så igjen blir kombinert med hver enkelt av personlighetstypene, danner dette til sammen et finmasket nett som skal kunne fange opp alle Buddhas ulike belæringer og vise at veien er enhetlig til tross for alle variasjoner. Det foretas ingen rangering av karmisk i forhold til nirvanisk buddhisme. Disse to bøkene legger opp til en inkluderende hermeneutikk, og fikk stor innvirkning både på Visuddhimagga og på resten av theravādas senere kommentarlitteratur.

Hermeneutikk i *mahayānabuddhismen*

Men etter hvert som buddhismen ble differensiert i stadig mer ulike skoler og retninger, sprengte de rammene for den gradvise utviklingsveiens hermeneutikk, og nye strategier for å finne enhet i mangfoldet måtte søkes. *Abhidharmakośavyākya* 704, f.eks., setter opp fire fortolkningsprinsipper:

> Det er fire ting dere kan stole på, munker. Hvilke fire er det?
> Stol på læren, ikke på læreren.
> Stol på innholdet, ikke på bokstaven.
> Stol på tekster med definitiv betydning (*nītārtha*), ikke på slike med betydning som må fortolkes (*neyārtha*).
>
> > (Dette var en distinksjon som særlig *Sarvāstivāda* og *Mahāyāna* gjorde bruk av. Men den var nødvendigvis meget subjektiv, – hver skole regnet tekster som samsvarte med deres egne teser som *nītārtha*, mens tekster som motsa disse ble regnet som *neyārtha*.)
>
> Stol på visdommen (*jñāna*), ikke på ordinær bevissthet (*vijñāna*).[7]

Til Kina kom det etter hvert tekster fra alle skoler, men de kom ikke i kronologisk rekkefølge, og man følte snart at omfang og forestillingsrikdom vokste til et nærmest uhåndterlig volum. For å bringe orden i kaos, ble det utviklet flere store klassifiseringssystemer (p'an-chiao) basert på *nītārtha*/*neyārtha*-hermeneutikken.[8] Ut fra prinsippet om *upāya*, dvs. at Buddha benyttet seg av tjenlige midler for å gi hver enkelt den undervisning som passet for dem, prøvde man å sette de ulike sutraene inn i et hierarki basert på åndelig utvikling, som i T'ien-t'ai skolen kulminerte med *Lotussutraen* (*Saddharmapuṇḍarīkasūtra*) og i Hua-yen skolen med *Blomsterkranssutraen* (*Avataṃsakasūtra*). *Upāya*-prinsippet fungerte dermed også som en slags inkluderende hermeneutikk.[9]

Men det samme *upāya*-prinsippet kunne også lett fungere som en ekskluderende herskerteknikk, et hjelpemiddel til å nedvurdere rivaliserende synspunkter. Dette gjorde seg gjeldende både i de store p'an-chiao-systemene og i skoler som Ch'an (Zen) og Det rene land (ching-t'u). Nærmest i ren desperasjon over de mange ulike tekstenes kompleksitet og selvmotsigelser ga T'an-luan, grunnlegger av Det rene land-skolen, opp å mestre de altomfattende systemene, og proklamerte heller en lettere fromhetsvei.[10] Ch'an valgte en

annen vei ut av uføret. Vekten ble lagt på den individuelle opplevelse framfor tekstene, og tradisjonen ble brukt til å gå ut over tradisjonen. Det vil si at utvalgte skriftsteder ble brukt som legitimasjon for å ignorere resten av skriftene. Ch'an og Det rene land inntok dermed en mer radikal og eksklusiv hermeneutisk holdning enn p'an-chiao-systemene, og gjorde krav på at nettopp deres tolkning av Buddhas lære utgjorde den eneste rette vei til oppvåkningen.[11]

I Japan overtok man de store kinesiske systemene, men ekskluderende skoler som Zen (Ch'an), Det rene land og senere også Nichiren, hadde større gjennomslagskraft.

Tibetanerne på sin side systematiserte ulike indiske hermeneutiske prinsipper, samtidig som de selv utviklet nye strategier til fortolkning av tantriske tekster.[12] Men videre drøfting av disse faller utenfor denne studies rammer.

Hva kjennetegner buddhistisk hermeneutikk?

Sett i sammenheng med vestlig hermeneutikk, kan man si at buddhistisk hermeneutikk inneholder elementer både av metodologisk og filosofisk hermeneutikk, samtidig som den transcenderer begge disse kategorier.

Buddhistisk hermeneutikk innebærer en søken etter Buddhas egne intensjoner og tankeprosesser. Om vi ser bort fra den eksegetiske bruken av hermeneutikk i Vesten, tilsvarer dette den moderne vestlige metodologiske hermeneutikk, eller Schleiermachers ideal, som Gadamer omtaler som "den romantiske streben". Men for de buddhistiske fortolkerne er dette er ingen romantisk streben, men snarere en søken som har sterke soteriologiske overtoner. Deres forsøk på å reprodusere forfatterens, dvs. Buddhas, mentale prosesser, er faktisk verken mer eller mindre enn en søken etter *bodhi*, oppvåkningen, det endelig mål. Dette kommer godt til uttrykk i f.eks. *Saṃdhinirmocanasūtra* (VIII. 24), hvor bodhisattvaens vei beskrives som en hermeneutisk prosess:

> Ved hjelp av den visdom som oppstår når man hører læren, baserer bodhisattvaene seg på ordene, tar teksten bokstavelig, men forstår ikke meningen ennå. ... Ved hjelp av den visdom som oppstår som følge av tenkning, baserer ikke bodhisattvaene seg bare på ordene, tar ikke teksten bare bokstavelig lenger, men forstår meningen. ... Ved hjelp av den visdom som oppstår som følge av meditasjon, kan bodhisattvaene basere seg på ordene eller de kan la være, de kan ta teksten bokstavelig eller de kan la være, –

men de forstår meningen slik den manifesterer seg i de bildene som er gjenstand for en konsentrasjon som står i samsvar med tingenes natur.[13]

Meditasjon er et helt nødvendig arbeidsredskap i buddhistisk hermeneutikk, og her ser vi klare paralleller til Gadamers hermeneutiske spørsmålsstilling. Meditasjon og filosofisk hermeneutikk går begge ut på å stille seg åpen overfor tilværelsen, stille spørsmål og være villig til å revidere sin oppfatning og sitt liv ut fra de svar virkeligheten gir.

Meditasjon blir også viktig ut fra en annen synsvinkel. Tekstene beskriver meditative teknikker og opplevelser og de gir uttrykk for psykologisk innsikt vunnet gjennom meditasjon, og uten en tilsvarende erfaringsbakgrunn blir det umulig for leseren å forstå hva tekstene dreier seg om. Men i dette ligger også et paradoks. Hvis meditasjonserfaring er nødvendig, må dette i sin ytterste konsekvens bety at den endelige og fullstendige forståelse av tekstene først kan oppnåes når leseren har nådd oppvåkningen, *bodhi*. Bare som *buddha*[14] kan man følge Buddhas mentale prosesser. Men da er jo målet nådd, og tekstene er ikke nødvendige lenger. Bare så lenge man ikke har nådd *bodhi*, er en soteriologisk hermeneutikk nødvendig, for å fri seg fra vrangforestillinger og komme videre på veien. Dette paradokset kan også uttrykkes ved å si at den meditative hermeneutikk inneholder to motstridende elementer. På den ene side er den konservativ, idet den fører til en dypere forståelse av tradisjonens tekster. Men den er på den annen side også revolusjonær, idet den fører fram til en direkte innsikt i tingenes natur som gjør tekstene overflødige. I zen-tradisjonen kommer dette til uttrykk bl.a. i Liang-Kais tusjmaleri av den sjette zenpatriark som river i stykker de hellige skrifter. I den forstand kan man si at buddhistisk hermeneutikk, på samme vis som hele Buddhas lære, er et provisorium, slik Buddha antydet i sin velkjente flåteliknelse i *Alagaddūpamasutta* (MN I, PTS s. 135 f). Dens endelige mål er å transcendere seg selv.

Hva menes med hermeneutikk i denne undersøkelsen?

Ut fra spørsmål som ble stilt ovenfor, vil det være naturlig å benytte seg av metodologisk hermeneutikk for å prøve å belyse spørsmålene omkring opphavsmannens bakgrunn og motivasjon, og likeledes om historiske og nåtidige brukergrupper. Som forfatter av denne studien kan jeg likevel ikke unngå å komme i en viss dialog med den tekst jeg behandler, og i den sammenheng vil aspekter av den filosofiske hermeneutikk komme til anvendelse.

I samsvar med den filosofiske hermeneutikks prinsipper vil jeg allerede på dette stadium av framstillingen rette oppmerksomheten ikke bare mot objektet, men også mot subjekt og indirekte objekt, og mot de verbaler prosesser som knytter disse sammen. Fra mitt ståsted kan hele fortolkningsprosessen settes opp som en kommunikasjonsmodell som omfatter tre hovedelementer og to prosesser. Hovedelementene er fortolkningsobjektet (teksten), fortolkningssubjektet (jeg), og det indirekte objekt eller mottakeren (du, leseren).

Jeg, som fortolker, står dermed i sentrum, ettersom begge prosessene, både forståelse og formidling, foregår i mitt sinn og er mitt ansvar. Og begge disse prosessene, som foregår på det indre plan, kommer til ytre uttrykk i oversettelsens ordvalg. Oversettelsen av teksten er derfor å betrakte som det sentrale element i denne studien.

Du, leseren, er en aktiv medspiller, og fra ditt ståsted trer du i realiteten inn i min posisjon i denne modellen, ettersom det i lesende øyeblikk, det vil si nettopp nå, er ditt ansvar og ikke mitt, å nå fram til en forståelse av nettopp denne teksten som tekst.

Samtidig befinner jeg meg også i din posisjon, som mottaker, ettersom det finnes andre mennesker før meg som har gitt uttrykk for sin forståelse av den samme primærteksten som jeg selv vil prøve å fortolke. Disse andre fortolkningssubjektene har en annen faktisitet enn jeg selv, og har forstått, tolket og oversatt teksten ut fra andre forutsetninger enn mine. De kan ha sett aspekter som jeg ikke umiddelbart ville oppdage, men kan på den annen side ha opplevd andre begrensninger enn mine egne, slik at de kan ha gått glipp av tolkningsmuligheter som åpner seg for meg.

En slik skisse utgjør fremdeles en overforenkling. Jeg må anta at leseren allerede har en viss forforståelse av emnet, sannsynligvis fra sekundærkilder, kanskje også fra primærkilden. Derfor burde jeg også ta disse med i betraktning, så vel som tekstens opprinnelige kontekst. Men det antyder likevel de viktigste aktører og prosesser. Hver

hovedaktør vil gå inn i prosessen betinget av sin egen "verden", sin "temporalitet" og sin "faktisitet". Hvem er så disse hovedaktørene, og hvordan skal prosessene forløpe?

Mottakeren er deg, leseren, som uten å vite det har vært med på å styre formidlingsprosessen helt fra denne studien var på planleggingsstadiet. En forfatter skriver ikke i et vakuum, men prøver å forestille seg en leser, eller en viss kategori av lesere. Deretter må han prøve å formidle stoffet slik at det kan gi mening for mottakeren. Dette påvirker stil, uttrykksmåte, graden av dokumentasjon, osv. Men det sier seg selv at det ligger et stort usikkerhetsmoment i mottakervurderingen, som fanden så bittert fikk erfare i San Fransisco.[15] I denne aktuelle situasjonen vil jeg forestille meg en intellektuelt orientert leser med generell vestlig kulturell og språklig bakgrunn og med interesse for emnet, men ikke nødvendigvis med spesialiserte fagkunnskaper.

Formidlingsprosessen tar sikte på i størst mulig utstrekning å bibringe leseren de samme bilder, tanker og assosiasjoner som formidleren selv har. Formidlingsprosessen styres og bestemmes av alle de andre elementene i modellen.

Hvem er det da som fortolker og formidler? En selvbiografi ville bli for omfattende, og skyte over målet. Av det som er relevant for denne studien, vil noe bli nevnt i forbindelse med omtale av kilder, og annet av betydning for studieobjektet vil bli presentert i de sammenhenger hvor dette er naturlig. Fortolkerens fordommer og begrensninger vil så allikevel tale for seg selv med høy røst gjennom hele denne studien.

Hvordan forstår jeg objektet? Hva og hvordan er objektet? Disse to spørsmålene lar seg ikke løse fra hverandre i praksis. For objektet har ingen annen eksistens for meg enn den min forståelse av det er i stand til å gi. Ved metodologisk hermeneutisk studium av teksten vil jeg ta utgangspunkt i paliteksten og oversette den til norsk, med løpende drøftinger av det språklige og læremessige innhold. Som bakgrunn for disse studiene bør først tegnes et bilde av den historiske kontekst, av det religiøst/filosofiske miljø i India omkring 500 f.Kr., av Buddhas liv og lære, og av tekstens plass i læresystem og tekstsamling. Men ut fra eget ståsted vil jeg også vurdere teksten ut fra et filosofisk hermeneutisk synspunkt.

Hvordan har andres forståelse av objektet vært? Her vil det være aktuelt å vurdere sekundærlitteratur som eldre og nyere kommentarer og oversettelser til andre språk, og undersøke hvordan dagens meditasjonslærere innen thera*vā*datradisjonen vurderer teksten og hvilken bruk de gjør av den i praksis. Det vil også i en viss utstrekning være av interesse å sammenlikne med meditasjonsundervisning innen andre buddhistiske tradisjoner. Aktuelt kan

det også være å se om teksten har noen felles berøringspunkter med vestlig psykologi, og om den har fått noen innflytelse utenfor det tradisjonelt buddhistiske miljø.

Ved lesing er vi ofte bare oppmerksom på teksten og dens verden. Men ovenstående modell kan kanskje bidra til å minne leseren på at vi begge er like involvert, hver med vår bakgrunn, våre motivasjoner, fordommer og forhåpninger. Av og til kan det være nyttig å stoppe opp et øyeblikk og reflektere over disse punktene.

Om oversettelse

En sentral del av arbeidet med *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, skjer under oversettelsen. Det kan derfor være på sin plass å foreta enkelte fundamentale betraktninger om hva oversettelse er, og hvilke prosesser som er involvert.

Er oversettelse overhodet mulig? Er det mulig å overføre et meningsinnhold fra ett språk til et annet? Med dette kommer vi tilbake til spørsmål som allerede er drøftet ovenfor, men med en ny interspråklig dimensjon. Det har vært hevdet at et hvert språk er en åndsverden for seg: "In jeder Sprache offenbart sich eine einmalige und unverwechselbare Schauweise des menschlichen Geistes",[16] og at virkelig oversettelse derfor er umulig.

Det er i hvert fall sikkert at det er mange problemer som må løses. Selv i to nærbeslektede språk står ikke alltid leksemene i et en-til-en-forhold til hverandre, selv ikke når det gjelder konkrete gjenstander. Når det gjelder abstrakter, er et slikt en-til-en-forhold nesten umulig å gjennomføre, og det spørs om det i det hele tatt er ønskelig. Et ord som "*dhamma*", f.eks., har så mange betydningsnyanser at det eneste riktige må være å oversette det med forskjellige norske ord alt etter hvilken sammenheng det står i. De enkelte ord må derfor sees i relasjon både til setningen og til den totale kontekst, slik Warder sier det: "In translation one may find close equivalents for sentences, whilst it is often impossible to give close equivalents for words."[17] I tillegg har abstrakter gjerne sterke konnotasjoner til en bredere religiøs og kulturell bakgrunn. Når det f.eks. gjelder buddhistisk tenkning, bør oversetteren være oppmerksom på de europeiske mottakerordenes eventuelle konnotasjoner til europeisk filosofi og religion, med deres gresk-jødisk-kristne bakgrunn, og vurdere nøye hvorvidt disse er relevante og/eller ønskelige i den aktuelle sammenheng. Andre problemer er knyttet til avsender- og mottakerspråkenes forskjellige egenstruktur.

Men hvorfor oversette slike sentrale nøkkelord som "*dhamma*" eller "*nibbāna*"? En oversettelse gir, om bare én av mange nyanser, så i alle fall én av nyansene. Denne betydningsnyansen peker forhåpentlig i noenlunde samme retning som det uoversatte ordet *nibbāna* sannsynligvis har gjort for palispråklige tilhørere. Uoversatt er *nibbāna*, eller *nirvāṇa*, derimot ikke meningsbærende for norskspråklige lesere. Ordet i seg selv sier intet, og leseren blir utlevert til mer eller mindre tilfeldige assosiasjoner (alt fra varianter av kristendommens himmel til bandet Nirvana). Til dette kan hevdes at leseren bør "oppdras" til å lære nye ord, og oppmuntres til å absorbere alle ordets betydningsnyanser gjennom egne

studier. Dermed vil han kunne fri seg fra oversetternes mer eller mindre vellykkede versjoner. Jeg har en viss forståelse og sympati for et slikt argument, men det stiller store krav til leseren. Og i så fall: hvorfor oppfordre til halvgjort arbeid? Er det da egentlig nok å lære enkeltord? En rett forståelse av ordet i sin sammenheng krever egentlig kjennskap til syntaks, grammatikk, osv. – kort sagt innebærer dette et krav om at leseren studerer originalspråk og kontekst. Først da er han fri fra oversetterens tyranni. Men dermed leser han originaltekstene, og forlater også oversetterens kundekrets. Denne arbeider jo nettopp for dem som ikke ønsker å bruke år til språkstudier. Og da er det oversetterens oppgave å oversette etter beste evne, ikke la fremmedordene stå igjen som ugrastuer som inviterer til mystifisering og ordmagi. En god middelvei kan det være å oversette alt, men la viktige nøkkelord bli stående i teksten i parentes e.l. Dette gir to fordeler: Leseren kan lære og gjøre seg kjent med sentrale begrep hvis han vil. Eller han kan la det være. Og leseren får en innsynsmulighet, en anledning til å kikke oversetteren over skulderen og se litt av originalteksten. Ulempen er at en slik versjon lett kan bli tunglest og uoversiktlig.

Oversettelse er kommunikasjon

Men oversettelse er å betrakte som et ledd i språklig kommunikasjon. Og ettersom et visst meningstap er uunngåelig i all kommunikasjon, må man akseptere dette forhold også når det gjelder oversettelser. I stedet for å spørre om en tekst er oversettelig eller uoversettelig bør man heller spørre om hvor god oversettelsen er. Målet må være å oversette så godt som mulig. Eller sagt på en annen måte: målet er å oppnå en så stor ekvivalens mellom originalversjon og oversatt versjon som mulig, slik at den oversatte versjon kan ha tilnærmet samme funksjon for leserne som originalversjonen hadde for den tids lesere.[18] Men denne målformuleringen innfører igjen flere ukjente størrelser, som fører direkte tilbake til de hermeneutiske problemstillingene som er drøftet ovenfor.

Sylfest Lomheim[19] analyserer oversettelsesprosessen i tre hovedfaser: Forståing, overføring og formulering.

Under forståingsfasen, lesingen, hører språklig og situativ analyse. Den språklige analyse forutsetter grundig kjennskap til avsenderspråket. Herunder hører vurdering av ord, grammatiske former, syntaks, stil, konnotasjoner, osv. Til den situative analyse hører analyse av tolkningsrammer. Generelle tolkningsrammer forutsetter f.eks. at avsender er ærlig og ikke ironisk, at avsender selv mener teksten er relevant, og at teksten er meningsbærende og ikke kryptisk eller esoterisk, men at avsenderen sier så mye som han mener er nødvendig for å bli

forstått. Disse generelle tolkningsrammene vil jeg ta for gitt under arbeidet med denne teksten. Til de spesielle tolkningsrammer hører spørsmål om hvem som er sender, hvem som er mottaker, osv., dvs. slike hermeneutiske spørsmål som er drøftet ovenfor, samt en analyse av den kontekst hvor teksten er oppstått, som vi skal komme tilbake til nedenfor.

Overføringsfasen er den sentrale del av oversettelsesprosessen. Her blir budskapet omkodet, men til tross for psykolingvistisk forskning er dette samtidig den fasen man vet minst om. Hele oversetterens kunnskapsbakgrunn og intuisjon er involvert i denne fasen. Maskinoversettelser har vist hvor kompleks denne fasen er, og hvor galt det kan gå hvis man prøver å hoppe bukk over en menneskelig oversetter.

Et fenomen oversetteren må være oppmerksom på her, er at avsenderspråkets struktur kan slå igjennom og påvirke mottakerspråkets naturlige egenstruktur. I spesielle tilfeller hvor mottakerspråket ikke selv på forhånd har hatt noen skriftkultur, har en slik syntese skapt av oversettere bidratt til å skape et levedyktig nytt litteraturspråk, som kan inneholde elementer både fra mottakerspråket og fra det kulturelt sett overlegne avsenderspråket. Dette skjedde f.eks. ved tidlige oversettelser fra sanskrit til tibetansk og tokharisk, og fra kinesisk til japansk. Men i de tilfeller hvor begge språk har en etablert skriftkultur, som her, når det gjelder pali og norsk, vil jeg sette som kriterium for god oversettelse at avsenderspråkets egenstruktur i minst mulig utstrekning lar seg lese ut av den oversatte tekst. En oversatt tekst i dårlig og uidiomatisk pseudonorsk vil bidra til å trekke leserens oppmerksomhet bort fra innholdet, og dermed vil kommunikasjonsprosessen bli skadelidende.

Pali og sanskrit

Her skal vi gå dypere inn i tekster på de to nærbeslektede gamle indiske språkene pali og sanskrit. I denne sammenheng kan det være på sin plass å gi enkelte informasjoner om disse språkenes struktur. I likhet med andre gamle indoeuropeiske språk som gresk og latin, er pali et språk med et rikt bøyningsverk. Åtte kasus f.eks., utfører mange av de funksjonene preposisjonene har i vårt språk. Partisippkonstruksjoner har begynt å overta de finitte verbs funksjoner (en utvikling som nyindiske språk har ført videre nesten til det ekstreme). Ordstillingen er friere enn i vårt språk. I likhet med sanskrit kan det i pali dannes mange og lange komposita, dvs. sammensatte ord (som f.eks. "sammensatte"). Dette er vi også i en viss utstrekning kjent med fra norsk og tysk, men på pali skjer dette i en helt annen målestokk. Særlig i senere kommentarstil kan man finne meget lange komposita som brer seg ut over en hel linje eller mer. Suttastilen er ikke like ekstravagant, men som vi skal se i forbindelse med

oversettelsen av hovedteksten, er det likevel viktig å analysere det enkelte kompositum og se hvilke relasjoner delelementene står i til hverandre. Dette utgjør en egen disiplin innen pali- og sanskrit- grammatikken.

Formuleringsfasen, som er selve skrivearbeidet, dreier seg om skrivekompetanse og kjennskap til mottakerspråket. I den preleksikalske fase eksisterer materialet i bevisstheten i form av uklare begreper, tanker og forestillinger. I den leksikalske fase utkrystalliserer disse seg i valg av ord og syntaks.

Det finnes ikke noe etablert buddhistisk fagterminologi på norsk. Mange tyr derfor til engelske ord og synes å mene at en norsk oversettelse bør rette seg etter den ene eller den andre engelske oversettelsen, idet de glemmer at det heller ikke finnes noen etablert buddhistisk fagterminologi på engelsk – bare en rekke forskjellige oversettelsesvarianter. Eller som det har vært sagt mange ganger: Buddha snakket ikke engelsk. De spesifikke fortolknings- og oversettelsesproblemene som suttaen byr på, og som altså står sentralt i den hermeneutiske prosess, vil bli drøftet etter hvert som de forekommer i teksten. På den måten vil denne studien også forhåpentligvis kunne bli et bidrag i den løpende diskusjonen om oversettelse av sentrale ord og uttrykk.

Noter til kap. 2

1. Jfr. Christensen 1982, s. 40ff.
2. Wetlesen 1983b, s. 219.
3. Jfr. Wetlesen 1983a, Wetlesen 1983b og Dale 1988.
4. Ariansen 1980, s. 147f.
5. Jfr. Wetlesen 1983a, s. 79f.
6. Wetlesen 1983c, s. 16ff.
7. Sitert i Lamotte, Étienne: "Textual Interpretation in Buddhism", note 2, i Lopez 1988, s. 25.
8. Lopez, Donald: "Introduction", i Lopez 1988, s. 3f.
9. Jfr. Chapell, David W.: "Hermeneutical Phases in Chinese Buddhism," i Lopez 1988, s. 175ff.
10. Chapell, David W.: "Hermeneutical Phases in Chinese Buddhism," i Lopez 1988, s. 186.
11. Lopez, Donald: "Introduction", i Lopez 1988, s. 4.
12. Lopez, Donald: "Introduction", i Lopez 1988, s. 4.
13. Sitert i Lopez, Donald: "Introduction", i Lopez 1988, s. 7f.
14. "Buddha" med stor forbokstav står i denne undersøkelsen for den historiske Gotama Buddha og fungerer som om det skulle være et egennavn. Ordet "buddha" med liten forbokstav står for en oppvåknet person, en som har nådd den fulle oppvåkning i buddhistisk forstand.
15. "Se, det fikk fanden fordi han var dum
    og ikke beregnet sitt publikum."
    Ibsen, Henrik: *Peer Gynt*, femte handling.
16. Adler 1962.
17. Warder 1963, s. 3.
18. Lomheim 1990.
19. Lomheim 1989, s. 34ff.

3. Hva er tekstens kontekst og opphav?

Historisk bakgrunn

Den teksten vi skal ta for oss, skal ha blitt uttalt av Buddha, i India omkring på 400-tallet f.Kr. I samsvar med den hermeneutiske modell bør vi søke en forståelse av den kontekst Buddha virket i før vi prøver å fatte detaljene i tekst og tilhørende læresystem. Hvilket miljø var det så han levde i? Hvilke spørsmål opptok folk, hvilke løsningsforsøk ble lansert, og hvilke historiske tradisjoner ble disse styrt av? En detaljert utredning av disse spørsmål blir det ikke plass til, men la oss i det minste tegne en enkel bakgrunnsskisse.

Vedisk kultur

Indias eldste tekster er vedatekstene.[1] Tradisjonen tilskriver disse en høy alder, noe som språkformen bekrefter. Men nøyaktig hvor gamle de er, er sterkt omstridt. Anslagene varierer – de fleste samler seg kanskje noe nølende om tidsrommet ca. 1000 – 1500 f.Kr.[2] Tekstene har form av religiøse hymner, med noe yngre hjelpetekster, og viser oss glimt fra en polyteistisk religion, hvor hovedformålet later til å ha vært å sikre framgang og lykke i denne verden, ved hjelp av ritualer, ofringer og kontrakter med gudene.[3] Brahmanene, som sto for disse ritualene, inntok en viktig stilling i samfunnet.[4] Vedaene tegner altså et bilde av en utadvendt og livskraftig kultur, mer opptatt av suksess i denne verden enn av metafysiske spekulasjoner. Indirekte ser vi også glimt av et klanssamfunn med heroiske idealer, et samfunn hvor bylivet ser ut til å ha vært ukjent og hvor rikdom ble regnet i kveg.[5]

Den vediske, eller ariske, kultur var imidlertid ikke den første høykultur i India. Allerede i det tredje årtusen f.Kr. eksisterte det en høyt utviklet bykultur i Indus-området.[6] Men ettersom Induskulturens skrift ennå ikke er tydet,[7] vet vi lite om dens intellektuelle liv. På det religiøse felt ser det ut til å finnes trekk som knytter den til den senere hinduisme.[8] Bassenger som kan ha vært brukt til rituelle bad, er et av disse.[9] Og på seglavbildninger finner vi en figur i yogastilling, utstyrt med attributter som gjør det nærliggende å identifisere ham som en *Protośiva* i rollen som *paśupati*, dyrenes herre.[10]

Induskulturen gikk under, og vi vet ikke om dette skyldes systemkollaps eller invasjoner, eller en kombinasjon av disse. Men indisiene tyder på en viss kontinuitet fra Induskulturen og helt fram til i dag. Derfor skulle det være rimelig å anta at da de vediske ariere trengte inn i landet fra nordvest,[11] møtte de ikke bare folkelige "primitive" animistiske forestillinger, men også en mer eller mindre systematisk verdensanskuelse radikalt forskjellig fra deres egen.[12] Det spenningsfelt som oppsto mellom brahmanenes verdensbilde og de filosofiske tanker som kan ha vært en arv fra Indussivilisasjonen, kan ha bidratt til å legge grunnlag for den livssynspluralisme og interesse for filosofiske og religiøse debatter som kjennetegner Buddhas samtid.

Fra sitt tidligere kjerneområde i Punjab ekspanderte den ariske kultur østover langs Gangesdalen. Nytt land ble lagt under plogen, nye befolkningssentra og stater vokste fram. Kildene er sparsomme,[13] men vi aner et dynamisk samfunn i stadig ekspansjon og forandring. Byer vokste fram på nytt,[14] og den økende urbaniseringen brøt opp gamle stamme- og klansbånd. Bylivet medførte også en skarpere sosial profilering,[15] og sannsynligvis også hyppige epidemier. Mange var i oppbrudd, og søkte en ny plattform for livet sitt. En forsterkende faktor i denne retning var den politiske utvikling.[16] Nye monarkier vokste fram i forkant av ekspansjonsbølgen, og slo under seg eldre statsdannelser. Kort før Buddhas tid var det kongedømmet Kosala som hadde hatt den mest aggressive rollen. Dette riket hadde slått under seg mindre stater som f.eks. *Kāsi*,[17] og ble regnet som Gangesdalens etablerte stormakt. Men lenger mot øst var allerede kongedømmet Magadha i rask vekst, og skulle snart overta ledelsen. Under disse politiske omveltningene ble små aristokratiske republikker som Vajji overkjørt, noe som også bidro til at mange søkte nye faste punkter å orientere seg etter.[18] Vi finner det vel neppe spesifikt uttrykt noe sted i de gamle tekstene, men den intense filosofiske og religiøse interessen, sett på bakgrunn av de turbulente sosiale og politiske prosessene,[19] gjør det sannsynlig at mange var opptatt av spørsmål som dette: Hvordan kan vi finne fram til en mening med livet når den gamle orden går i oppløsning, når alt er i forandring?[20]

Alternativer til vedisk kultur

Hvilke svaralternativer var tilgjengelige? Bredden på tilbudet var overraskende stor, men la oss begynne med å se nærmere på den etablerte brahmanisme. Som nevnt ovenfor var brahmanenes lære sentrert omkring vedatekstene. Disse avspeiler en polyteistisk gudeverden, med brahmanen som den rituelle formidler av kontrakter mellom guder og mennesker. Disse

kontraktene ble stadfestet ved offerhandlingen, som krevde stor lærdom og nøyaktighet hvis alt skulle gå riktig for seg. Brahmanene hadde ofte stor makt og høye posisjoner i samfunnet, og vernet ivrig om sine nedarvede rettigheter. Som realpolitikere var de likevel ofte ganske åpne og tolerante overfor ulike meninger og filosofier, så sant disse ikke angrep brahmanenes stilling i samfunnet, symbolisert ved vedaenes autoritet.

Brahmanene utgjorde altså ikke noen homogen masse. De tilhørte ulike vedatradisjoner, og også innen brahmanenes miljø foregikk debatt om hva som var livets mål og mening.[21] Mange hevdet at målet var å komme til Gud (Brahma) og bli forent med ham, men hvordan dette skulle skje, var omdebattert.[22]

Det er også viktig å være klar over det skille som besto mellom de som levde som en del av samfunnet og de som hadde trukket seg ut.[23] Folk flest levde som en del av samfunnet og følte gruppetilhørigheten som viktig. For disse fantes det religioner med bønner, ritualer, ofringer, guder og sakramenter. Religionene kan knytte det hellige til det profane på mange måter: gjennom ulike riter, som f.eks. gravriter som sørger for overgang fra det profane til det hellige, og ved å gi moralsk veiledning som sanksjonerer dagliglivet. De utfører en viktig tjeneste for samfunnsmedlemmene ved å tilby en gruppeorientert hierarkisk kosmologi.

Men det var også en gruppe mennesker som hadde forlatt hjemmet og gått ut av samfunnet. Disse fulgte frigjøringsveier som i utgangspunktet var mer individualistiske enn gruppeorienterte, selv om mange av disse også hadde en tendens til å gå sammen i mer eller mindre formaliserte skoler eller ordener. Det er vanskelig å klassifisere en slik frigjøringsvei (*mārga*) som religion eller filosofi. Den har ingen sosiale riter. I sin ytterste konsekvens tar den tvertimot sikte på oppløsning av alle sosiale og psykologiske band, på full frigjøring (*mokṣa*, *nirvāṇa*).

Det fantes altså en annen bred og mangeartet tradisjon av mennesker som fulgte en eller annen frigjøringsvei, en tradisjon som i utgangspunktet sto utenfor brahmanenes miljø[24] og utenfor det etablerte samfunn. Disse, som ble kalt *muni*, *samaṇa*, *paribbājaka*, *tapasa*, osv., kunne ha ganske forskjellige grunnsyn,[25] men felles for dem alle var at de ikke betraktet vedaene som hellige eller autoritative skrifter.[26] Mange av dem sto for en ateistisk[27] eller agnostisk[28] grunnholdning, og de fleste praktiserte ulike former for *yoga*, ulike former for meditative eller asketiske øvelser. Og med tanke på ovennevnte seglavbilding av en skikkelse i *yoga*-stilling, er det ikke usannsynlig at disse ulike *samaṇa*-tradisjonene kan ha røtter tilbake til Induskulturens livssyn. Livet som *samaṇa* var åpent for enhver som ønsket det, uansett klassebakgrunn.[29].

Det fantes mange former for askese og meditasjon, og de kan grovt deles i to hovedgrupper. Den ene gruppen kan vi kalle teistisk. De praktiserte med det mål å komme til en eller annen slags forening med et guddommelig vesen, og det var trolig i slike kretser *Upaniṣadene* ble til. Den andre gruppen kan vi med indologen von Glasenapp kalle nonteistisk.[30] De så gudene som irrelevante når det gjaldt å nå den høyeste lykke. En forestilling mange delte, var at sorger og ulykker kommer av våre egne handlinger, *karma*, som igjen bestemmer vår videre skjebne. Noen mente det gjaldt å bygge opp god *karma*, som førte til himmelen eller til forening med Brahma, og fjerne den dårlige. Andre mente at målet måtte være å fjerne all *karma*,[31] men her var meningene delte når det gjaldt midlene. Noen, som f.eks. jainene, mente at menneskesinnet innerst inne var rent, men at *karma* legger seg som et belegg og dekker til den opprinnelige renheten.[32] Derfor gjelder det å ikke bygge opp noen ny *karma*, samtidig som gammel *karma* måtte utraderes ved å praktisere streng askese. Andre, som Makkhali Gos*ā*la[33] var mer fatalistiske, og mente at menneskenes *karma* og lidelser måtte gå sin gang til det tok slutt av seg selv, og at mennesket selv ikke kunne gripe aktivt inn og påskynde prosessen.

Men det fantes også skeptikere, som f.eks. Sañjaya,[34] og mer materialistiske filosofer, som Ajita med hårkappa (Kesakambali),[35] som ikke så lett lar seg innordne i ovennevnte mønster. Så var det også noen som mente lykken besto i sansenytelser[36] (*kāma*), eller rikdom (*artha*). Litterære kilder viser dessuten at mange mennesker var opptatt av eksistensielle og filosofiske spørsmål. Det var vanligvis mange som møtte fram for å lytte til berømte samanaer og brahmaner, særlig hvis det ble kjent at disse skulle møtes til debatt. Og filosofer og asketer av alle slag hadde høy status blant folk, og de fleste så det som en lykkebringende heder å få lov til å gi dem gaver.

Urbanisering, politiske og sosiale omveltninger, aktivt filosofisk/religiøst miljø og stor filosofisk/religiøs interesse blant folk,[37] – alt dette peker i samme retning, og tegner et bilde av en "tidsånd" i klassisk hermeneutisk forstand.[38] Mange mennesker følte at de befant seg i en oppbruddssituasjon, og var aktivt på søken etter noe som kunne gi tilværelsen en ny mening. Dette er i korthet det "åndsklima" Gotama Buddha ble født inn i.

Buddhas liv

De buddhistiske tradisjoner hevder at nesten alle kanoniske tekster stammer fra Buddhas munn. Unntatt er bare enkelte tekster som eksplisitt er tillagt enkelte av Buddhas elever. Tar vi samtlige tekster fra samtlige skoler i betraktning, blir dette imidlertid svært usannsynlig, for ikke å si en umulighet. Kanonen er svært variert, og bærer tydelig preg av å være vokst fram over tid.[40] Og de fleste forskere mener at selv om vi bare begrenser oss til *Theravādas* kanon, er det mulig å skille ut eldre og yngre sjikt.[41] Dessuten viser sammenlikninger innen palikanonen, og mellom palikanonen og mer eller mindre fragmentarisk bevarte deler av andre tidlige skolers kanonsamlinger, at en del tekster bærer preg av ulike former for redigering og manipuleringer. Men til tross for tekstenes kompliserte tilblivelseshistorie, er det likevel ingen markert grunn til å anta at ord og innhold i alt vesentlig ikke skulle skrive seg fra Buddhas undervisning.[42] Innholdet i *Mahāsatipaṭṭhānasutta* samsvarer med resten av hans lære, og fyller derved *Mahāparinibbānasuttas* hermeneutiske kriterium (se ovenfor). Og selv om Buddha så vidt vi vet ikke skrev en linje selv, og derfor i strengeste forstand ikke kan omtales som forfatter av denne teksten, må det sies at sannsynlighetsgrunnene til å regne ham som dens opphavsmann likevel er sterke nok. Derfor bør vi se nærmere på Buddhas liv og lære, som bakgrunn for tekststudiet.

Kildene til Buddhas liv og lære finnes primært i de buddhistiske kanoniske skrifter. Av disse regnes *theravādaskolens* palitekster som de eldste. Disse legger imidlertid mest vekt på å formidle Buddhas lære, og noen egentlige forsøk på samlet biografisk framstilling finner vi ikke før i senere palikommentarer og sanskrittekster.[43] Men selv om disse er yngre, og bærer spor av guddommeliggjøring av Buddha, kan det likevel ikke utelukkes at de til dels bygger på eldre muntlige tradisjoner. Man kunne kanskje ha forventet å finne referanser i jainlitteraturen, som egentlig skal ha blitt til samtidig med den buddhistiske, men denne sank dessverre i historisk kildeverdi ved at den i det vesentlige gikk tapt og senere ble rekonstruert.[44] Det finnes enkelte inskripsjoner fra Asokas tid (ca. 250 f.v.t), som refererer til Buddhas biografi,[45] og til sist må det nevnes at tradisjonen aldri har vært i tvil om hvor de sentrale begivenheter i Buddhas liv fant sted, som fødested (Lumbini), oppvåkningssted (Bodh Gaya) eller stedet hvor han døde (*Kusināra*) etc.

Hvis vi ser bort fra de mange mer eller mindre legendariske historiene om Buddhas tidligere liv, forteller tradisjonen[46] at han ble født på fullmånenatta i Vesak måned (april/mai),

i Lumbiniparken (nå i Nepal) utenfor Kapilavatthu, en by i det nordlige India. Fødselåret er ukjent. Tradisjonen forteller han ble 80 år gammel. Dødsåret blir angitt svært forskjellig. Ulike buddhistiske tradisjoner angir fra 1067 til 543 f.Kr., mens vestlig vitenskaps anslag strekker seg fra 483 til 383 f.Kr.[47] Det er mulig han fikk navnet Siddhattha (skrt. *Siddhārtha*), selv om dette ikke nevnes før i kommentarer og senere litteratur. Navnet "Siddhattha" betyr "en som har nådd målet", så man kan undres om dette egentlig er autentisk. Det passer nesten litt for godt til å være sant. Slektsnavnet var Gotama (skrt. Gautama). Hans far, Suddhodana, tilhørte Sakyafolkets adelsklasse (*rāja*). Styreformen var en slags aristokratisk republikk, men kongen av Kosala gjorde krav på overherredømme, og fant senere påskudd til å invadere Kapilavatthu og massakrere innbyggerne.[48] Buddhas hjemland og familie var altså direkte utsatt for den ekspansive stormaktspolitikken som vi har omtalt ovenfor, og selv etablerte aristokrater med de beste materielle og sosiale forutsetninger må ha følt grunnen gynge under føttene, må ha følt at alt var i omveltning.

I denne korte framstillingen av Buddhas liv er det ikke rimelig å gjenfortelle og vurdere alle de mer eller mindre mytisk pregede episoder fra hans barndom og ungdom. De fleste av disse historiene skriver seg fra den postkanoniske litteratur. Men det ser ut til at han hadde en trygg og lykkelig oppvekst uten å mangle noe, etter hva han forteller i denne teksten:

> Jeg levde i luksus, munker, i stor luksus, i uhyre stor luksus. Hjemme hos min far var det anlagt lotusdammer med blå, røde og hvite lotuser, bare for min skyld. Jeg brukte bare sandeltrepulver fra Kasi, og klærne, både jakke, turban og kappe var av fineste tøy fra Kasi. Hele tiden gikk det tjenere og bar en hvit parasoll over meg, så jeg ikke skulle bli plaget av kulde, varme, rusk, støv eller dugg.
>
> Jeg hadde tre palasser, munker, et for vinteren, et for sommeren og et for regntiden. I de fire månedene regntiden varte, ble jeg vartet opp i regntidspalasset av kvinnelige musikere og satte ikke min fot utenfor døren. Og mens tjenestefolk andre steder bare får annenrangs ris og sur velling å spise, fikk de førsteklasses ris, kjøtt og melk i min fars hus. (AN III, 38)

Veien til oppvåkningen

Det traff ham som et sjokk da han oppdaget at ikke alle hadde det like godt som han selv. Han så at mange har det vondt og vanskelig her i livet, og selv hans egen lille trygge verden var høyst skrøpelig – når som helst kunne sykdom og ulykke knuse den. Og selv om han skulle unngå dette, ville han ikke kunne unngå at alderdom og død innhentet ham til slutt. Disse erkjennelsene skal han ha nådd fram til i sine møter med en gammel, en syk, og med et gravfølge.[49] Men ifølge en annen versjon[50] var disse innsikter resultat av hans egne refleksjoner, og disse tre møtene er ikke nevnt i denne teksten.

Men hvordan nå dette foregikk, så ser det ut til at han forsto at alle levende veseners grunnproblem er dette: hvordan skal vi kunne fri oss fra sorg, lidelse og misnøye, og heller oppleve sann glede og tilfredshet? Med enorm energi og pågangsmot kastet han seg over dette problemet, og her gikk han inn i en rolle som samtidas kulturmønster allerede hadde lagt til rette for ham. Han forlot hjemmet, tjueni år gammel, og gikk ut i hjemløsheten som omvandrende *samaṇa*, og oppsøkte sin tids fremste meditasjonslærere[51] *Āḷā*ra K*ālā*ma og Uddaka R*ā*maputta. Begge disse underviste i de forskjellige dypmeditasjonene (*jhāna*), og han gikk i lære hos begge til han mestret alt de hadde å lære ham. Men raffinerte mystiske tilstander var ikke nok. Det han søkte var frigjøring fra det som gjør vondt (*dukkha*, se drøfting av dette ordet i gjennomgåelsen av suttateksten), og det fant han ikke i dypmeditasjonene. Derfor prøvde han en annen av de metodene miljøet kunne tilby: askese. Men etter iherdige selvpinsler fant han ut at dette var veien til døden, og ikke til frihet.[52]

Han forteller videre i *Mahāsaccakasutta*, og dette har klar relevans til denne studies hovedtekst og hovedtema:

> Da tenkte jeg som så, Aggivessana:
>
> Jeg husker en gang min far drev på med å pløye. Jeg satt i den svalende skyggen av et rosenepletre og la fra meg både sansenytelser og usunne idéer, og jeg gikk inn i den første dypmeditasjon – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og mens jeg var i den tilstanden spurte jeg meg selv om ikke dette kunne være en vei til oppvåkning? (MN I 36)

Trettifem år gammel gikk han altså inn i meditasjon på nytt, men kanskje med en noe annerledes innfallsvinkel enn de to meditasjonslærerne hadde lært ham. Ifølge tradisjonen satt han en hel natt i dyp meditasjon under et fikentre, senere kalt bodhitre (oppvåkningstre), og om morgenen nådde han fram til et gjennombrudd (*bodhi* – oppvåkning). Han nådde en

innsikt så radikal og gjennomgripende at han følte det som å våkne på nytt, nesten som om han skulle ha gått i søvne i hele sitt liv fram til da. Derav tittelen "*buddha*", som han senere fikk. Ordet betyr ganske enkelt “den våkne”, eller “den oppvåknede”. Resten av sitt liv, til han døde rolig i en alder av åtti år, brukte han til å formidle denne innsikten til andre.

Buddhas lære

Her skal vi bare gi en forenklet presentasjon av Buddhas lære. Nærmere detaljer vil bli grundigere drøftet under gjennomgangen av selve *Mahāsatipaṭṭhānasutta*. Her vil jeg legge vekt på noen aspekter som jeg selv har oppfattet som sentrale, ut fra studier i primær- og sekundærlitteratur, ut fra muntlig kontakt med buddhistiske lærere og ut fra egne erfaringer og vurderinger. Selv om objektivitet er et mål og et ideal, vil denne skissen, som tidligere nevnt, i en viss grad bli betinget av forfatterens "faktisitet" og gjenspeile hans egne "fordommer".[53] Det vil si at jeg prøver å skissere en foreløpig helhetsforståelse, før jeg går inn på nærmere analyse av teksten og av dens enkelte elementer.

Buddha la fram sin lære på mange forskjellige måter alt etter hvem han snakket med, men gjennomgangstemaet var hele tida innsikt og frigjøring fra det som gjør vondt (*dukkha*).

> Det er akkurat som havet, munker. Hele havet har én og samme smak, det smaker salt. Slik er også hele denne læren og treningsdisiplinen. Alt har én og samme smak: smaken av frihet. (*Udāna* SRT 25/118.6)

Alt vi kommer ut for her i verden, kan komme til å gjøre oss vondt (første sentrale kjensgjerning – eller edle sannhet, slik det oftere oversettes), hvis vi forholder oss uvettig til det. Men dermed blir alt som har med lykke og ulykke, sorg og glede å gjøre, et spørsmål om holdninger, et spørsmål om psykologi. Derfor foretok Buddha en dyp og uhyre skarpsindig psykologisk analyse av mennesket, og av hele vår situasjon. Han fant at ettersom opplevelsen av at noe gjør vondt (*dukkha*) har sitt utspring i vårt eget sinn (andre sentrale kjensgjerning), er det også bare der det kan finne sin løsning (tredje sentrale kjensgjerning). Praktisk som han var, la han fram en konkret og realistisk treningsmetodikk som han anbefalte sine elever å følge (fjerde sentrale kjensgjerning). Han lovte (som i slutten av *Mahāsatipaṭṭhānasutta*) at alle som virkelig gikk inn for å følge denne treningen, ville kunne oppnå den samme befriende innsikt, den samme dype glede som han selv hadde erfart. Og gjennom to og et halvt tusen år er det mange som har bekreftet dette. Noen har latt gleden komme til uttrykk i poetiske former, som i munken *Subhūtis* vers fra Buddhas samtid:

> Den lille hytta mi

er vindtett og lun,
og taket er tett og godt!
La bare regnet komme hvis det vil!

Tankene er samlet
og sinnet er fritt,
jeg kjeder meg ikke et øyeblikk!
La bare regnet komme hvis det vil! (*Theragātha*, v. 1. STP 26/138.)

Eller i zen-mesteren Yuishuns satori-vers (oppvåkningsvers) fra 1500-tallet:

Det er jo bare øynene
og øyenbrynene som beveger seg!
Og jeg som har lett overalt!
Nå som jeg endelig er våken
ser jeg
månen over furutoppene –
elva bruser. (Stryk 1965, s. 13.)

Denne tilstand av innsikt, lykke og fred, kalles *nibbāna*, eller *nirvāṇa*. Det finnes mange tolkninger av dette ordet, men ifølge tradisjonell theravādafortolkning må det ikke forståes som en slags himmel, og heller ikke som en "lykksalig intethet", som noen prøver å framstille det. *Nibbāna* betyr utslokning, og det som blir slokket er de negative tendensene i sinnet,[54] som hat, grådighet og uvitenhet, – og dermed åpnes det for grenseløs vennlighet, gavmildhet og visdom.

Er Buddhas lære pessimistisk?

Enkelte har oppfattet Buddha som pessimist, fordi han tar utgangspunkt i det som gjør vondt (*dukkha*). Hvis han bare hadde jamret over menneskets lidelser, og stoppet der, ville det antakelig ha vært riktig å kalle ham pessimist. Men situasjonen er jo den stikk motsatte.[55] I sin første tale som buddha, *Dhammacakkappavattanasutta*, foretar han først en realistisk vurdering av problemene (første og andre sentrale kjensgjerning). Deretter hevder han at det

er mulig å gjøre noe med dem (fjerde sentrale kjensgjerning), at det finnes en utvei (tredje sentrale kjensgjerning). Og da blir det snarere et gledesbudskap han legger fram, en grunnfestet optimisme og tro på hvert enkelt menneskes muligheter til å gjøre noe med livet sitt, til å snu nederlag til framgang og videre utvikling. Som Buddha sa det i *Dhammapada*:

> For du er din egen frelser,
> Din egen framtid former du selv. (Dhp. 160.)
>
> I den grad du selv gjør det onde
> vil du forsøple deg selv.
> I den grad du selv gjør det gode
> vil du foredle deg selv.
> Renhet og urenhet bor i deg selv,
> ingen kan gjøre en annen ren. (Dhp.165.)

Buddhas lære kan best betraktes som et forslag til et konkret og realistisk treningsprogram, som kan sammenfattes under tre stikkord: Etikk (*sīla* – forholdet til andre), meditasjon (*citta* eller *bhāvanā* – utvikling av sinnet) og forståelse (*paññā* – se tingene som de er).

Etikk

Den buddhistiske etikk er uhyre enkel i grunnprinsippet: tenk på andre som på deg selv. Etiske retningslinjer har fått både negativ og positiv utforming. Negativt sagt: unngå å skade eller krenke andre (*sabbapāpassa akaraṇaṃ*). Dette er igjen utformet i flere ulike sett med regler. Basissettet er *pansil*, eller de fem etiske treningsreglene som anbefales til etterlevelse: Jeg påtar meg den treningsregel å ikke drepe noe levende vesen, ikke ta det som ikke blir gitt, avstå fra urett seksualitet, avstå fra urett tale og la være å beruse meg. Positivt uttrykt: øv kjærlighet, medfølelse og gavmildhet (*kusalassa upasampadā*). På den måten gjør du godt for andre, men du gjør også godt for deg selv. Du foredler ditt eget sinn (*sacittapariyodāpanaṃ*), og gjør det bedre i stand til videre trening. Buddha sa det slik:

> Alle skjelver for voldsbruk,
> alle er redd for å dø.
> Sett deg derfor i andres sted
> og la være å drepe
> eller hisse til drap.
>
> Alle skjelver for voldsbruk,
> alle har livet kjært.
> Sett deg derfor i andres sted
> og la være å drepe
> eller hisse til drap. (Dhp. 129-30.)
>
> For aldri kan vel dette skje:
> at hat tar slutt av mere hat.
> Av vennlighet tar hatet slutt,
> det er en evig lov. (Dhp. 5.)

Dette gir ikke bare grunnlag for en edel individualetikk (*sīla*), men også for en høytstående samfunnsetikk (*sammāājīva*). Buddhismen har alltid lagt vekt på humanitet. Den har aldri hisset til religiøs krig ("hellig krig" og voldelig misjon er ukjente begreper), og den

har motarbeidet våpenhandel, slavehandel, og handel med og misbruk av rusmidler. Den har heller ikke bare oppfordret folk til å tre ut av verden, ut av samfunnet, men også til aktivt å ta del i samfunnets anliggender. Riktignok vil man kunne finne klare tendenser til å trekke seg tilbake fra samfunnslivet, både i de klassiske tekstene og blant buddhister i vår tid. Men dette er ikke noe spesielt for buddhismen. Det har alltid vært mulig å finne innadvendte enkeltindivider som foretrekker ensomhetens fred framfor verdens kjas og mas. Ikke bare innenfor buddhismen, men i alle land og innenfor alle religioner og livssyn. Men enten de vil det eller ikke, lever munkene i et komplisert nett av relasjoner med leksamfunnet, og har alltid utført en rekke viktige funksjoner for dette. Og paradoksalt nok har det ofte vist seg at jo mer en munk er innstilt på å trekke seg tilbake, jo større ry får han blant lekfolkene, og jo mer oppsøker de ham for å gi gaver og motta veiledning. Dessuten, for enhver som trekker seg tilbake, er det mange igjen som foretrekker å ta aktivt og utadvendt del i samfunn og familie og holde hjulene i gang. Buddhismen aksepterer og tar hensyn til begge disse mennesketypene, og står åpen både for eneboere såvel som samfunnsengasjerte aktivister. Buddha uttalte seg både om ensom meditasjon på den ene side, og om økonomi, politikk og andre samfunnsanliggender[57] på den annen side.

Meditasjon

"Meditasjon" er egentlig et meget upresist begrep, som kan stå for et bredt spektrum av mentale arbeidsmetoder. I de buddhistiske tekstene er ordet *bhāvanā* mest brukt. Dette ordet er et verbalnomen derivert av *bhū*,[58] "å være", og betyr "å få noe til å bli, til å vokse fram", eller også "utviklingsarbeid", "utvikling (av sinnet)", "(mental) vekst". Når vi likevel gjør bruk av det mer kjente begrepet "meditasjon", skal dette forståes som *bhāvanā* .

Dette utviklingsarbeidet kan gjøres på mange måter, det finnes mange meditasjonsmetoder, som passer til forskjellige personlighetstyper, til hvor mye tid man kan sette av til treningen, osv. Som vi skal se har allerede denne suttaen et rikt tilbud av innfallsvinkler og metoder, og flere kan vi finne i andre av *Tipiṭakas* tekster. For ikke å snakke om de mange variantene som de ulike skolene har utviklet opp gjennom tida. Men alle disse forskjellige metodene kan likevel, i det minste hva den eldste buddhisme angår, ordnes i to hovedkategorier: konsentrasjon (*samatha*, *samādhi*) og analytisk innsikt (*vipassanā*, *satipaṭṭhāna*)**.**[59]

Samatha betegnes som midlertidige fristeder fra negative opplevelser og tendenser, mens *vipassanā* fører til total utryddelse av alle negative tendenser i sinnet. Men de står ikke i konkurranseforhold til hverandre. Noen mener det er best å starte med *samatha*, som vi f.eks. ser i **Kosa** 6.14a (s. 902): "Når *samatha*-treningen er fullført, kan man begynne å utvikle *satipaṭṭhāna*. (*Niṣpannaśamathah kuryāt smṛtyupasthānabhāvanam***.**)" Men hva enten man begynner med konsentrasjonstrening, for deretter med konsentrert sinn lettere å oppnå innsikt (*samathapubbaṅgamaṃ vipassanaṃ*), eller begynner med innsiktstrening og går så dypt inn i denne at konsentrasjonen følger av seg selv (*vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ*), eller velger å utvikle begge aspekter samtidig i harmonisk balanse (*samathāvipassanaṃ yuganaddhaṃ*), så blir sluttresultatet det samme, nemlig frihet fra alt som gjør vondt.[60]
Konsentrasjonsmetodene tok gjerne sikte på å nå inn til de dypmeditative nivåer (*jhāna*), og det blir nevnt to hovedmotivasjoner for å øve disse. Den ene var at dypmeditasjonene oppleves som meget behagelige og forfriskende. Den andre var at de gjorde sinnet veltrent og veldisiplinert, slik at det etterpå ville bli desto lettere å gå inn i *vipassanā*. For mens *samatha* kunne gi midlertidige lykketilstander, var det bare *vipassanā*, dvs. full og hel innsikt i sinnets prosesser, som kunne føre til oppvåkningens varige lykke.

Utgangspunktet for *vipassanā*, eller innsiktsmeditasjon, er oppmerksomhetstrening, *sati*. Prinsippet er uhyre enkelt: Vær oppmerksom! Følg med og observer hva som foregår i kropp, sanser og sinn. Tren deg selv i å "se" på følelser og tanker som dukker opp, uten å avvise noe, og uten å prøve å holde fast på noe. Hvert øyeblikk er nytt, hvert øyeblikk er viktig, hvert øyeblikk har noe å lære deg om deg selv og din verden.

All meditasjonstrening trenger tid. Spesielt regnes *jhāna*-meditasjon som svært tidkrevende. Dette er nok hovedårsaken til at svært mange av dagens *theravāda*lærere har lagt *jhāna*-undervisningen til side, i all fall når de underviser lekfolk som ikke har anledning til å meditere året rundt på heltid. Fordelen med innsiktstreningen er nemlig den at etter en viss innføringsperiode, skal det være fullt mulig å anvende disse "teknikkene" også når man er opptatt med dagliglivets mange gjøremål. Oppmerksom observasjon av kropp og sinn i enhver situasjon krever ingen lotusstilling, røkelse eller mantra. Og med noe trening vil vi få en stadig dypere innsikt og forståelse av vår egen situasjon. Vi vil begynne å se hvordan sinnet fungerer, og vi begynner å se med egne øyne hvordan vår ureflekterte vanetenkning herjer rundt med oss til hverdags. Vi oppnår dermed en psykologisk innsikt og klarhet som er selvopplevd, ikke boklært. Men selvfølgelig ble denne innsikten, disse "forskningsresultatene" også forsøkt nedtegnet. Den gamle buddhistiske Abhidhammalitteraturen inneholder detaljerte rapporter og kartlegginger av det psykiske og meditative landskap – man kan gjerne kalle dem psykologiske avhandlinger – som Vestens psykologiske fagmiljø først i vår tid så vidt har begynt å forholde seg til.

Denne metodikken er altså det stikk motsatte av å trekke seg tilbake fra sansenes verden, det stikk motsatte av livsfjernhet. En våken og aktiv holdning overfor alt som skjer, en vitenskapelig holdning og vilje til å kaste gamle teorier og forestillinger over bord i det øyeblikk vi oppdager at de ikke er holdbare, det er den holdning buddhismen oppmuntrer til. Fri og selvstendig tenkning er mer verdt enn enhver troslære, mer verdt enn Buddhas egne ord, (jfr. *Kālāmasutta* nedenfor).

Forståelse

Dermed er vi allerede langt på vei til en dypere forståelse av virkeligheten slik den er (*yathābhūtaṃ*), og med en slik forståelse følger befrielse fra tvangsforestillinger (*āsava, vipallāsa, papañca*), befrielse fra angst, usikkerhet og uro. Vi oppnår en kunnskap som vi aldri kan lese eller lytte oss til, en kunnskap som springer ut fra egen erfaring (*ñāṇadassanaṃ*), en kunnskap som gir frihet og glede. Denne innsikten har mange aspekter. En av disse er f.eks. å se hvor mye vår egen tankeverden egentlig betyr for vår totale situasjon. Som Buddha sa:

> Tanken går forut for alle ting,
> tanken styrer dem, tanken skaper dem.
> Så trofast som hans egen skygge
> vil lykken alltid følge den
> som taler og handler med gode tanker. (Dhp. 2)

Både i det indre og det ytre univers går naturen sin gang etter lovene om årsak og virkning (*kamma-vipāka*) – noen gud eller skaper er det helt unødvendig å forutsette.:

> For verdensløpet er ikke skapt
> av noen gud eller ånd.
> Tomme går fenomenene sin gang
> betinget av årsakskonstellasjonene. (*Visuddhimagga* bd. 3, s. 270.)

Buddhismens syn på universet[61] var forresten i enkelte henseender forbløffende "moderne":

> Alt dette utgjør et verdenssystem med form som et hjul, et av de elementer som universet består av. Mellom disse verdnene er det umåtelige avgrunner – det er ingen ende på de hjulformede verdenssystemene – de elementene som universet består av, er uten ende. (*Visuddhimagga* bd. 1, s. 332.)

Men om en ikke skal "tro" på en gud, så må en vel ha noe å tro på? Er ikke troen viktig i all religion? Buddha kommenterer:

> Den som ikke tror og ikke håper,
> men gjennom egen innsikt ser det uskapte,
> som bryter kretsløpet og ikke lar seg forlede,
> han er den største blant mennesker. (Dhp. 97.)

Ikke tro, men tenk selv!

Se selv, tenk selv, ikke godta noen autoritet, ikke engang Buddha, uten å vurdere selvstendig. Han sa det slik:

> Ikke avvis noe bare fordi det er skikk og bruk eller tradisjon, eller bare fordi folk sier det, og heller ikke ut fra hellige skrifter, antagelser eller dogmer; heller ikke ut fra overfladisk resonnement eller tvilsomme filosoferinger; heller ikke ut fra en annens tilsynelatende autoritet og heller ikke ut fra respekt for en eller annen læremester. Nei, når dere selv vet at de og de tingene er usunne, disse tingene er dårlige, disse tingene må tenkende mennesker fordømme, for hvis en tar opp disse tingene og lar dem modnes, vil det føre til skade og smerte, – når dere selv vet dette, så avvis de tingene.
>
> ...
>
> Og likedan, ikke godta noe bare fordi det er skikk og bruk, osv. Når dere selv vet at de og de tingene er sunne og gode, at tenkende mennesker vil rose dem fordi de fører til nytte og glede, – når dere selv vet dette, så godta de tingene. (*Kalamasutta*, AN III 66, STP 20/505.)

Hvis vi kan dømme ut fra de arbeidsmetoder Buddha underviste i, og som *Mahāsatipaṭṭhānasutta* vil gi eksempler på, var den innsikt og erkjennelse som han nådde fram til og formidlet til sine tilhengere, noe han selv hadde arbeidet seg fram til gjennom langvarig empirisk forskning og mentalt utviklingsarbeid. Noen[62] mener at denne metodikken har klare paralleller med nyere vitenskapelige metoder, og at Buddhas psykologiske og filosofiske erkjennelser derfor bedre kan sammenliknes med vitenskapelige forskningsresultater enn med noen form for åpenbaring i tradisjonell religiøs forstand. Dette kan naturligvis diskuteres, og avhenger sterkt av hvordan man velger å definere "religion".

Det finnes ikke én enkelt, men en hel rekke definisjoner på dette begrepet, og det vil føre for langt å foreta en vurdering av alle disse her. Men en definisjon som også inkluderer buddhismen, og i særdeleshet de aspekter av Buddhas lære som *Mahāsatipaṭṭhānasutta* beskriver, er Waardenburgs formulering:

> "For this approach, religion is considered basically as a subjective interpretation of reality and as a subjective way of acting with regard to reality."[63]

Buddhas lære har mange aspekter som det vil føre for langt å gå inn på her og nå. Vi skal komme nærmere inn på flere av disse aspektene ved analysen av hovedteksten, men la dette være nok i denne avdeling, og se heller på dette verset som mange mener gir hele læren i et nøtteskall (Enkelte har sidestilt det med "Den lille bibel", Joh. 3.16):

Unngå å gjøre det onde,
gå inn for å gjøre det gode,
foredle sitt eget sinn, -
det er de våknes lære. (Dhp. 183.)

Til sist, en understrekning av den medmenneskelighet og omtanke for andre, både mennesker og dyr, som Buddha alltid la stor vekt på:

Måtte alt som lever
finne lykke og fred
og bli lykkelige til sinns!
...
Liksom en mor er villig
til å våge sitt liv
for å beskytte sitt eneste barn,
nettopp slik er det grenseløse sinnelag
som vi bør utvikle overfor alt som lever.

Ja, til alle kanter bør vi utstråle
en følelse av vennlighet til hele verden,

en vennlighet uten stengsler,
uten uvilje, uten motvilje.

I hver våken stund –
enten vi går, står, sitter eller ligger –
bør vi ha dette for øye.
Det er dette som menes
med høyverdig livsførsel. (*Mettāsutta* STP 25/10.)

Tekstens plass i læresystemet

Hovedemnet i *Mahāsatipaṭṭhānasutta* er mindfulness eller oppmerksomhetstrening (*satipaṭṭhāna*), og ut fra den systematiseringen av læren som kommer til uttrykk i de fire sentrale kjensgjerninger og den åttedelte vei – en systematisering vi skal komme tilbake til – går suttaen inn i systemet under det sjuende ledd i den åttedelte veien: rett oppmerksomhet (*sammāsati*), og hører da igjen inn under den fjerde kjensgjerning: veien (*magga*). Og hvis veien deles i tre, slik f.eks. *Visuddhimagga* gjør: etikk (*sīla*), meditasjon eller trening av sinnet (*citta* el. *bhāvanā*) og forståelse (*paññā*), hører suttaen med under meditasjonsaspektet (*bhāvanā*).

Bhāvanā har igjen to hovedinnfallsvinkler, som nevnt ovenfor: konsentrasjon (*samatha*) og analytisk innsikt (*vipassanā*). De innledende deler av suttaen kan brukes som en innfallsport både til konsentrasjons- og innsiktstrening, men mesteparten av teksten gir praktiske instruksjoner i *satipaṭṭhāna* brukt som et redskap til å oppnå *vipassanā*.

Men *vipassanā* betyr full innsikt i virkelighetens verden, og derfor beskriver ikke suttaen bare den rent praktiske arbeidsmetodikken, men trekker også opp hovedlinjene i den analysen som metoden fører fram til. Og ettersom det er nettopp dette som Buddhas lære går ut på, vil det igjen si at suttaen gir et konsentrat av hele læresystemet. Hovedelementene fra *Dhammacakkappavattanasutta* er med, vi finner både de fire kjensgjerninger, den åttedelte vei, og mange andre analytiske innfallsvinkler på verden slik vi opplever den.

I Heideggers hermeneutiske språkbruk kan man si at individets verden, faktisitet og temporalitet systematisk og metodisk blir gjort til gjenstand for ontologisk avsløring.

I psykoanalytisk språkbruk viser suttaen en metode til selvanalyse, til å bringe fortrengninger og komplekser opp i dagen og la dem spille seg ut og ufarliggjøre seg selv.[64]

Tekstens plass i de kanoniske skriftene

Etter hvert som Buddhas lære bredte seg, oppsto ulike tolkninger av læren, og dette førte igjen til splittelser, både på grunn av dårlige kommunikasjoner over store avstander og som følge av debatter og meningsforskjeller. Forskjellige tradisjoner oppsto, hver med sine tekstsamlinger.

Den teksten som er hovedgjenstand for denne studien, hører med til *theravāda*-buddhismens skriftsamling *Tipiṭaka – De tre korgene*, skrevet på språket pali, som er beslektet med sanskrit. Samlingen kalles derfor også for palikanonen. Hele *Tipiṭaka* er et omfangsrikt verk. Bangkok-utgaven[65] består av 45 bind med tilsammen ca. 22.000 sider. (Dette tilsvarer ca. 12 bibler i omfang). Som navnet antyder, fordeler disse seg på tre hoveddeler, eller "korger".

Første del, *Vinayapiṭaka – Disiplinkorga* (8 bind) – inneholder hovedsaklig regler og forordninger angående munkenes og nonnenes daglige liv.

Andre del, *Suttapiṭaka – Samtalekorga* (25 bind) – inneholder hovedsaklig taler og samtaler som er tillagt Buddha, både i prosa og verseform. Denne korga er igjen delt inn i fem *nikāyaer* eller samlinger:

1. *Dīgha Nikāya – De lange tekstene.*
2. *Majjhima Nikāya – De mellomlange tekstene.*
3. *Saṃyutta Nikāya – Tekster fordelt etter tema.*
4. *Aṅguttara Nikāya – Tekster i nummerrekkefølge.*
5. *Khuddaka Nikāya – Mindre tekster.*

Til denne siste samlingene hører bl.a. *Dhammapada*, den kanskje mest leste og mest oversatte del av de buddhistiske tekstene.[66]

Tredje og siste del, *Abhidhammapiṭaka – Korga med de sentrale læresetningene* (12 bind) – består av detaljerte systematiseringer og definisjoner av den tidlige buddhistiske psykologi og filosofi.

Mahāsatipaṭṭhānasutta står som nr. 22 i samlingen av lange tekster, *Dīgha Nikāya* . Prefikset *mahā*-, den store, antyder at det også burde finnes en kortere versjon. Og denne kortere versjonen, *Satipaṭṭhānasutta*, er å finne som nr. 10 i samlingen av mellomlange

tekster, *Majjhima Nikāya* . Disse to versjonene er ord for ord identiske, bortsett fra siste del, hvor den korte teksten utelater detaljanalysen av de fire sentrale kjensgjerningene.[67] Denne analysen finnes derimot i en annen av *Majjhima Nikāyas* tekster: *Saccavibhaṅgasutta* (nr. 141), og det er ikke umulig at *Mahāsatipaṭṭhānasutta* representerer en sammenkopling av disse to kortere tekstene.

Tekstenes form, med hyppige gjentagelser og bruk av standardiserte uttrykksmåter, må sees i sammenheng med deres tilblivelseshistorie og muntlige overlevering.[68] Verken Gotama eller hans samtidige skrev ned noe av hans ord og lære.[69] Det han sa, ble memorert av tilhørerne, og fortalt videre. Tradisjonen forteller at munkene kom sammen straks etter Buddhas bortgang[70] for å unngå dissens om Mesterens ord. Det ble avholdt et stort konsil i byen *Rājagaha* og på dette konsilet skal munken *Upāli* ha resitert *Vinaya*, og munken *Ānanda* skal ha resitert *Suttapiṭaka*. Vår tids forskere har trukket dette konsilets historisitet i tvil. Og det er i alle fall vanskelig å akseptere at de tekster som eventuelt ble resitert ved det første konsil skal kunne være helt identiske med den nedtegnede versjon, for denne bærer tydelige preg av å være bearbeidet og redigert.

Både språklig og innholdsmessig er det mulig å dele tekstene inn i flere sjikt.[71] Ut fra språklige kriterier ser det ut til at deler av *Suttapiṭaka* er eldst, mens *Abhidhammapiṭaka* bærer et noe yngre preg. På den annen side kan man ikke se bort fra at visse tekster kan være bevisst arkaisert, for å understreke poetiske kvaliteter eller for å gi dem et høytidelig preg. Ut fra stil- og innholdsmessige vurderinger kan det hevdes at de mest direkte og spontane dialogene, ofte preget av mild, nesten sokratisk ironi og illustrert med små liknelser, og forholdsvis fri fra mirakuløse episoder, bærer preg av å være mest opprinnelige. Av noe senere dato er trolig de tekstene hvor Buddha blir mer "guddommeliggjort", samt de tekstene som er preget av mer abstraherende klassifikasjoner, den såkalte "abhidhamma-stil". På den annen side skal man ikke se bort fra at Buddha selv kan ha samlet hovedpunkter av læren på listeform, av pedagogiske grunner, og avsnitt i "abhidhamma-stil" kan derfor godt skrive seg fra den eldste tida. En ytterligere kompliserende faktor er at mange tekster, og særlig de lengre, som f.eks. *Mahāparinibbanasutta*, DN 16, kan se ut til å være bygd opp av mindre elementer med forskjellig stilpreg, redigert og ajourført grammatikalsk og stilmessig, pusset opp med sjablonmessige standarduttrykk, forsynt med standariserte innlednings- og avslutningsavsnitt osv. Tekster som formelt sett bærer et "sent" preg kan derfor godt inneholde "tidlige" elementer, og senere elementer kan på den annen side godt være skutt inn

i en formelt sett tidlig tekst. Enhver vurdering av tekstenes innbyrdes aldersforhold og stratigrafi er derfor beheftet med en viss usikkerhet.

Forskjellige skoler og skriftsamlinger

Som nevnt ovenfor ble Buddhas tilhengere splittet opp i en rekke skoler i løpet av de første århundrene etter hans død – det nevnes opp til atten forskjellige doktrinære og geografiske varianter.[72] Av disse var *theravāda*[73] (*sthaviravāda*), *sarvāstivāda*,[74] *mahāsaṅghika,*[75] *dharmaguptaka* og *sautrāntika* av de viktigste. Men de hadde mye til felles, både i praksis og i doktrine. Det var ofte bare mindre detaljspørsmål som skilte dem.

Theravāda er den eneste av de tidlige skolene som fortsatt eksisterer. Palitekstene er *theravādas* skriftsamling. De andre skolene hadde sine egne samlinger, men disse gikk for det meste tapt da skolene døde ut. Noe er bevart, både på indiske språk som gandhari og sanskrit, og gjennom oversettelser til bl.a. kinesisk og tibetansk. Sammenlikner vi palitekstene med disse andre overleveringene, finner vi ganske godt samsvar når det gjelder *Vinaya*- og *Suttapiṭaka.*[76] Rekkefølgen og den innbyrdes ordningen av tekstene kan variere, og den ene tekstvarianten kan inneholde avsnitt som den andre ikke har, men hovedinnholdet er i stor utstrekning det samme. Dette kan tyde på at *Vinaya*- og *Suttapiṭaka*, til tross for litt forskjellig utforming innen de forskjellige skolene, stort sett baserer seg på opprinnelig stoff som skolene hadde som felles arv fra tida før splittelsen tok til. Abhidhammatekstene, derimot, er det atskillig større forskjell på, og disse ser ut til å ha fått sin endelige utforming innen hver enkelt skole etter at disse hadde begynt å skille seg fra hverandre.[77]

I palikanonen med kommentarer finnes utallige andre omtaler av *satipaṭṭhāna*. Det har også eksistert en sanskritversjon av *(Mahā)Satipaṭṭhānasutta*, men bortsett fra enkeltsitater bevart i andre verk,[78] ser det ut til at denne har gått tapt, Så skal det finnes en versjon av *Satipaṭṭhānasutta* i den kinesiske *Madhyamāgama* nr. 98, men den har dessverre ikke vært tilgjengelig for meg.[79] Såvidt man vet finnes det dessverre ingen annen direkte parallell til *(Mahā)Satipaṭṭhānasutta* overlevert, verken på sanskrit eller i andre tidlige oversettelser til kinesisk eller tibetansk. Men suttaens enkeltavsnitt tar for seg emner som var sentrale for alle buddhistiske skoler, og derfor er det ikke vanskelig å finne parallelle enkeltpassasjer. Selve hovedemnet, *satipaṭṭhāna* (sanskrit: *smṛtyupasthāna*) finnes omtalt i mange sutraer og andre sanskrittekster, som vi skal referere i de sammenhenger de passer inn.

Det er vanskelig å si nøyaktig hvor lang tid kanonen var åpen for omredigering og tilføyelser. Kong Asoka, som regjerte vel 200 år etter Buddhas død, refererer i sine klippe- og søyleinnskrifter til buddhistiske tekster som kan identifiseres i palitekstene.[80] Tekstene på sin side nevner ikke Asoka med ett ord, til tross for at han i senere tradisjon blir omtalt som en stor beskytter av buddhismen. Dette kan tyde på at kanonen på hans tid i hovedsak var blitt lukket, og at det som var skjedd av eventuelle redigeringer, tillegg eller andre endringer nå var avsluttet. Men hvor lenge før Asokas tid dette skjedde, har vi ingen sikre indikasjoner på. Tekstene ble fortsatt memorert og overlevert muntlig fram til de ble nedtegnet på Sri Lanka i det første århundret f.Kr.[81] Den tradisjonelle memorering og resitasjon av tekstene tok imidlertid ikke slutt fordi om de ble nedtegnet,[82] og selv i dag finnes det munker som kan store deler av tekstene utenat. Det er viktig å være klar over at tekstene er komponert for å høres, ikke for å sees på papir. De er snarere støpt i en auditiv enn i en visuell form. Når de høres opplest eller resitert, får de mange gjentagelsene og de brede rytmene mening, liksom refrengene og formmønstret i et musikkstykke. Det som for øyet kan virke trettende, oppfatter øret som naturlig og vakkert. Repetisjonene har også en viktig mnemoteknisk funksjon.

Kommentartekster

Parallelt med de kanoniske tekstene vokste det fram en samling forklarende kommentarer til tekstene. Da Mahinda brakte *theravādabuddhismen* til Sri Lanka på Asokas tid, skal han ha brakt med seg både de kanoniske tekstene og kommentarene til dem.[83] Kommentaren var imidlertid ikke lukket, og tok opp illustrerende historier også etter at den var brakt til Sri Lanka. Her ble kommentarene, i motsetning til kanonen, oversatt til singhalesisk. Fra omkring år 420 e.v.t. ble disse kommentarene redigert og oversatt tilbake til pali av den lærde og produktive munken Buddhaghosa og andre. Den singhalesisk-språklige kommentarlitteraturen gikk senere tapt. Kommentaren til de lange tekstene er "signert" Buddhaghosa og kalles *Sumaṅgalavilāsinī Aṭṭhakathā*, eller *Kommentaren som utstråler gode velsignelser*. Buddhaghosa skrev også kommentarverket *Visuddhimagga* (*Renhetsveien*), som ikke kommenterer en spesifikk tekst, men snarere er en kommentar til hele Buddhas lære, med utdypninger og analyser som fortsatt er mye lest, men også mye omdiskutert. Palikommentarene i den form vi kjenner dem nå er altså nedtegnet først ca. 900 år etter Buddha, men de inneholder forklaringer, definisjoner og tilleggsopplysninger som til dels kan

gå tilbake til Buddha selv eller til hans samtid. De regnes ikke som autoritative i et hvert tilfelle, men kan likevel gi verdifull hjelp til å forstå tekstene.

Palitekstene ble opprinnelig nedtegnet på palmeblader, og slike er fortsatt i bruk. Men i dag finnes også flere trykte utgaver. I de tradisjonelt *theravādabuddhistiske* land Sri Lanka, Burma og Thailand er de utgitt på de respektive lands egne alfabeter. De er også trykt i *devanāgari*-skrift i India. Pali Text Society (PTS) i London har utgitt dem på vårt alfabet.

Noter til kap. 3

1. Med veda menes her de fire såkalte samhita-tekstene: Rigveda, *Sāmaveda*, Yajurveda og Atharvaveda, som utgjør vedatekstene i snevreste forstand. I videre forstand omfatter vedalitteraturen også yngre støttetekster som Brahmanaer, *Āraṇyakaer* og Upanishader. Jfr. Glasenapp 1961, s. 40ff.
2. Til drøfting av vedaenes alder jfr. Basham 1967, s. 32; Glasenapp 1961, s. 48ff; MacDonell 1984, s. xi f; Banerji 1971, s. 558.
3. Basham 1967, s. 234ff; Ringgren/Ström s. 210ff.
4. Basham 1967, s. 139ff; Ringgren/Ström s. 208ff.
5. Jfr. Basham 1967, s. 32–34; Ringgren/Ström s. 200–218.
6. Basham 1967, s. 14ff; Wheeler 1976, s. 11ff.
7. Se imidlertid Fairservis 1983, som legger fram interessante argumenter for at språket var tidlig dravidisk.
8. "It is undeniable that some of the most important elements of the religious life of latter-day India go back to the Indus-Civilization." Pande 1974, s. 255.
9. Wheeler 1976, ill. 9, s. 17; Basham 1967, pl. VIb.
10. Wheeler 1976, ill. 43, s. 38; Basham 1967, pl. IXc.
11. Det vediske språkets nære slektskap med tidlig iransk understøtter en slik innvandringshypotese. Men det er ikke så lett å få det arkeologiske materialet til å stemme med et slikt mønster. Se Wheeler 1976, s. 97.
12. "Det ser snarere ud til, at der overfor én systematisk verdensanskuelse (de vediske ariers polyteistiske mytologi) stod et andet system." Bondy 1985, s. 19.
13. Hva den eldste tiden angår, har de arkeologiske kildene mest å fortelle. Se Wheeler 1976, s. 93ff.
14. "... urban life began in the doab about 1000 BC, and, since that time, has been continuous there." Wheeler 1976, s. 100.
15. "De forholdsvis fredelige betingelser for de seneste generationer, udviklingen af en mere fremskreden landbrugsteknologi og produktivitetsforøgelsen i landbruget fører til en relativ overbefolkning på landet, som på den ene side fremskynder en klassedifferensiering i byerne. Der opstår en bredt udviklet håndværksproduktion, der rækker ud over det lokale marked, handelen udvikler sig voldsomt og virker nu for første gang i noget effektivt omfang til fordel

for en økonomisk integration af hele subkontinentet, der nu i store dele gennemskæres af et net af regelsmæssige handelsforbindelser og -kontakter. De første forsøg på politisk samling i form af et centraliseret storrige opstår." Bondy 1985, s. 47.

16. "... a trial of strength was taking place between the monarchies, and, what is more, between the monarchical and the non-monarchical forms of government. The contest plainly showed the decline of republics, the rise of absolutism, and the growing success of Magadhan imperialism. These manifold political changes naturally provoked much discussion and Political Science seems to have taken its birth in this period, ..." Pande 1974, s. 311f.

17. "*Rājā Pasenadi-Kosalo Kāsi-Kosalaṃ ajjhāvasati* ...", DN I, PTS s. 228.

18. Basham 1967, s. 46ff.

19. "There was also much discussion about the origin of society and state, and about the strength and weakness of republics. It has been suggested, though speculatively, that the political troubles of the age provided its more thoughtful and sensitive souls with incentive to withdraw from the world." Pande 1974, s. 312f.

20. "The old, familiar structure of society was, for many men at that time, being replaced by a more impersonal machinery of government; the individual frequently felt himself adrift, socially and morally, and unable to find in the new autocratic society the meaningful structure he had known formerly. The problems which were ... 'in the air' in sixth century B.C. north India were: What is soul? What is man's destiny after death? Why do men suffer, apparently undeservedly? How is suffering to be escaped? What is the supreme good, and how is it attained?" Ling 1968, s.83.

21. Denne debatten, med ulike filosofiske løsninger, avspeiles særlig i Upanishadene.

22. Se f.eks. Tevijjasutta, DN 13.

23. Jfr. Bond, George D.: "The Gradual Path as a Hermeneutical Path to Dhamma", i Lopez 1988, s. 31ff.

24. Det finnes noen få referanser til munier i Rigveda, som i hymne X, 136. Men "There can hardly be doubt that the 'Muni' was to the Rigvedic culture an alien figure." Pande 1974, s. 258.

25. Jfr. Eliade 1969, s. 101ff; Pande 1974, s. 258ff, s. 321ff; Basham 1967, s. 245ff.

26. Disse læresystemene blir ofte kalt heterodokse, i motsetning til de ortodoks darsanaer som i det minste nominelt, aksepterte vedaenes autoritet. Noen av dem ble senere absorbert av den offisielle brahmanisme/hinduisme. Jfr. Basham 1967, s. 248. Dette gjelder både yoga-, *sāṃkhya*- og *ājīvika*-systemene.

27. *Sāṃkhya* førte en aktiv kritikk av troen på Guds eksistens. Se Eliade 1969, s. 377.
28. Pande 1974, s. 350.
29. Dette gjaldt ikke i de ortodokse systemene, hvor det var forbudt å bli en *parivrājaka* hvis man ikke var en *brahmaṇa* eller dvija. Se Pande 1974, s. 328. Den ortodokse brahmanismen institusjonaliserte samanarollen som en av de såkalte fire *āś*ramaer, men dette skjedde sannsynligvis først etter Buddhas tid. Se Pande 1974, s. 322.
30. Jfr. Glasenapp 1970, som drøfter buddhismens forhold til gudsbegrepet. Det samme gjør også Dharmasiri 1974. De mest markante av de nonteistiske eller ateistiske gruppene var *ājīvikaer*, jainer og buddhister.
31. Dette ordet har mange aspekter og tolkes forskjellig i de ulike indiske religio-filosofiske systemene. Jfr. Na-Rangsi 1976, s. 4ff.
32. Basham 1976, s. 293.
33. Na-Rangsi 1976, s. 17ff; Pande 1974, s. 342ff.
34. Na-Rangsi 1976, s. 30ff; Pande 1974, s. 350ff.
35. Na-Rangsi 1976, s. 21ff; Pande 1974, s. 350ff.
36. Som f.eks. omtalt i *Brahmajālasutta*: "Her, munker, har vi en filosof eller brahman som ut fra sine teorier sier som så: 'Så lenge dette selvet er utrustet med fem sanser og kan nyte disse i fulle drag, mine herrer, er det slik dette selvet kan slukke all lidelse her i denne verden.' Slik hevder noen at individet kan slukke all lidelse her i denne verden." DN, PTS s. 36.
37. "It was an age of great spiritual vitality, when the clash of rival schools and sects and basic points of view fed the flame of spiritual quest." Pande 1974, s. 328. Jfr. *Brahmajālasuttas* katalog over 62 forskjellige religio-filosofiske synspunkter, DN I, PTS s. 12ff.
38. Til innføring i Buddhas bakgrunnsmiljø, liv og lære, se også Lamotte 1981, s. 9ff.
39. Som f.eks. *Subhasutta*, DN 10, hvor det blir spesifisert at *Ā*nandas samtale med Subha skjer kort tid etter Buddhas bortgang.
40. "Many peculiarities of the Pali canon may be understood only if the way in which it came about is kept in view and it is remembered that it was handed down orally for nearly four hundred years." Geiger 1968, s. 11; Jfr. Lamotte 1981, s. 28.
41. Pande 1974, s. 17ff gir en oversikt over tidligere forskning i palikanonens stratigrafi, og leverer deretter selv en grundig og detaljert studie i kanonens mulige strata.
42. Forskere har ulike syn på dette: På den ene side Hargy 1980, s. 6: "Nach dem autor zu forschen wäre vergebliche Mühe. An Gotama, unsern Buddha, ist sicher nicht zu denken.

Höchstens können einige Formeln und vielleicht auch die eine oder andere Sentenz von im herrühren." På den annen side: "None will claim today that all that is contained in it is derived from Buddha himself. But without doubt it contains a mass of utterances, speeches and teachings of the Master, as they were impressed on the memory of the disciples in their more or less accurate form." Geiger 1968, s. 12.

43. I palikanonen finnes mange biografiske bruddstykker. Særlig interessante er kanskje *Ariyapariyesanasutta* (MN) og *Mahāparinibbanasutta* (DN). Av de viktigste postkanoniske kilder kan nevnes *Jātakaṭṭhakathā:* Nidānakathā, *Lalitavistāra* og Aśvaghoṣas *Buddhacarita.*

44. Basham 1967, s. 291.

45. I inskripsjonen på den søylen keiser Asoka lot sette opp i Lumbini, Buddhas fødested, kan man lese bl.a. følgende: "hida budhe jate sakyamuniti (for her ble Buddha født, vismannen fra Sakyaklanen)", og litt lenger ned: "hida bhagava jateti lumminigame (her ble Mesteren født, i landsbyen Lummini)". Illustr. i Silacara 1953, pl. motstående s. 1.

46. Det foreligger en rekke framstillinger av Buddhas liv. Thomas 1975 regnes som standardverk, og det gir også en oversikt over kilder og over tidligere europeisk forskning på området. Se ellers Lamotte 1981; Pande 1974; Ñanamoli 1972; Silacara 1953.

47. Se Zürcher 1962, s. 17.

48. DhpA bd. 3, s. 20ff.

49. DN PTS s. 21ff; *Mahāvastu* II.150.1–157, sit. i Edgerton 1972, s. 7ff; *Lalitavistāra* 186.21–192.14, sit. i Edgerton 1972, s. 13ff.

50. AN III, 38.

51. MN 26, PTS 163ff.

52. MN 36, PTS 245ff.

53. Jfr. Gadamer over.

54. SN 38,1.

55. "But in fact to describe Buddhism as pessimistic is mistaken, ..." Bowker 1988, s. 237.

56. Se f.eks. *Sīhalasutta*, DN 31.

57. Lie 1990a; Lie 1990b.

58. De indoeuropeiske språkene er bygd opp av rotstavelser, oftest med prefikser og/eller suffikser i tillegg, som blir modifisert av bøyninger.

59. King 1980.

60. *Paṭisambhidāmagga*: Yuganaddhakathā, STP 31/534ff, *Saddhammappakāsinī*, bd. 4, s. 62ff.

61. Jfr. Weerasinghe 1986, s. 84ff.
62. F.eks. bhikkhu "Malacca" Mahinda fra Malaysia, under en samtale med forfatteren på Nøtterøy i 1983. Se også Kirthisinghe: *Buddhism and Science.*
63. "Recent trends in Dutch studies of religion", Waardenburg 1978, s. 42.
64. Se videre Nyanaponika 1980; Boorstein 1982 og Fleischmann 1986.
65. STP. Andre utgaver er trykt i Myanmar (Chatthasangiti Pitakam), Kambodsja (Prah-Traipitaka Pali), Sri Lanka (Buddha Jayanti Tripitaka Series), India (Nalanda Devanagari Pali Series) og av PTS i England.
66. Ifølge bibliografi i Webb 1989 foreligger den i 43 paliutgaver og 152 forskjellige oversettelser.
67. Dette gjelder PTS-utgaven. I STP inneholder "den korte" teksten i MN den samme detaljanalysen, slik at den blir praktisk talt identisk med "den lange" i DN.
68. Jfr. Cousins, L.S.: "Pali Oral Literature", i Denwood 1983, s. 1–11.
69. Til tross for at skriftsystemer må ha vært kjent. Selv bortsett fra Induskulturens skrift, som ikke har noen påviselig forbindelse med senere indiske skriftsystemer, finnes det inskripsjoner fra det femte århundre f.Kr. Både buddhistenes og jainenes overleverte tekster forteller om skrift, og Megasthenes (305 f.Kr.) forteller om forholdsvis utbredt bruk av skrift. Banerji 1971, s. 676.
70. Prebish, C.S.: "Buddhist Councils and Divisions in the Order", i Prebish 1978, s. 21–26.
71. Jfr. Pande 1974.
72. Lamotte 1981, s. 31; Conze 1957, s. 92; Pande 1974, s. 558ff.
73. Prebish 1978, s. 39ff.
74. Prebish 1978, s. 42ff.
75. Prebish 1978, s. 36ff.
76. Se synoptiske studier som Meisig 1987 og *Catuṣpariṣatsutra.*
77. Se Anacker, Stefan: "The Abhidharma Pitaka", i Prebish 1978, s. 59–64.
78. Forfatteren av *Abhidharmakośa*-subkommentaren *Sphuṭārthābhidharmakośavyākhyā* har åpenbart hatt en sanskritversjon av denne sutraen tilgjengelig og siterer stadig fra denne i kommentarene til 6.14–6.16 (Kosa bd. 2, s. 902ff). Som f.eks.: "*Sūtrāt: Ekāyanoyaṃ bhikṣavo mārgo yaduta smṛtyupasthānāni. Kevaloyam kuśalarāśih yaduta catvāri smṛtyupasthānāni iti vacanāt.*" Dette sitatet er tydeligvis en variant til åpningen av Buddhas tale i *Mahāsatipaṭṭhānasutta.*
79. Pande 1974, s. 77.

80. Rhys Davids 1971, s. 169.

81. Malalasekera 1958, s. 26ff.

82. Jfr. Cousins, L.S.: "Pali Oral Literature", i Denwood 1983, s. 1–11.

83. Jfr. Malalasekera 1958.

4. Kort om kilder

Selve oversettelsen er basert på paliteksten slik den foreligger i *Dīgha Nikāya*, i følge versjonene fra Pali Text Society (**PTS**) og Bangkokutgaven: *Syamaratthassa Tepitakam* (**STP**). Av disse har **PTS** noe bedre dokumentasjon når det gjelder kildeskrifter og lesemåter, men for øvrig er de svært like, og begge gir inntrykk av å være pålitelige. *Majjhima Nikāya* er også blitt konsultert, bare for å fastslå at parallellavsnittene er identiske.

Dīgha Nikāya-kommentaren *Sumaṅgalavilāsinī* (**Sum**) er viktig for definisjoner og utfyllende opplysninger, men må leses med kritikk. Den er også i det meste identisk med *Majjhima Nikāya*-kommentaren *Papañcasūdanī*. Begge disse avstår fra å kommentere lange avsnitt i grunntekstene, idet de henviser til *Visuddhimagga* (**Vis**). Og ettersom alle disse kommentarverkene er skrevet av samme forfatter, Buddhaghosa, blir *Visuddhimagga* å regne som en del av kommentarapparatet på lik linje med *Sumaṅgalavilāsinī* .

Av sanskrittekster er det særlig interessant å konsultere andre ikke-*mahāyāna*-kilder ("*hīnayāna*"-), ettersom disse er en del av en tradisjon som har svært mye til felles med *Theravāda*. *Arthaviniścayasūtra* (**Arth**) med kommentar er en *sarvāstivāda*- eller *sautrāntika-sutra* som gir en kortfattet oppregning av buddhismens viktigste grunnsetninger, nesten som et abhidharma-verk. Som en av de få tilgjengelige "*hīnayāna*"-sutraer på sanskrit er den av stor interesse. *Abhidharmakośa* (**Kosa**) med kommentarer kombinerer *sarvāstivāda/vaibhāṣika- og sautrāntika-synspunkter*. *Abhidharmadipa* (**Dipa**) med kommentar har mye til felles med denne, men forfekter et noe renere *sarvāstivāda*-synspunkt. Begge disse verkene omtaler *satipaṭṭhāna*, eller *smṛtyupasthāna*, om enn ikke særlig utførlig.

Enkelte *mahāyānatekster* vil bli konsultert i kap. 6.2, i forbindelse med drøftinger av *satipaṭṭhāna*-metodikkens stilling i andre buddhistiske skoler.

I noen tilfeller kan det være aktuelt å sitere ordbøker, men jeg foretrekker i størst mulig utstrekning å sammenlikne med andre oversettelser av samme tekst framfor å sammenlikne med ordboka. Ei ordbok angir ofte mange forskjellige betydningsnyanser av et ord, men det er ordet slik det fungerer i den aktuelle kontekst som er viktig i denne sammenheng, og nettopp derfor er det interessant å se hvilke vurderinger andre oversettere har gjort i samme situasjon som jeg selv befinner meg i. Disse vurderingene er til tider

samstemmige, til tider avviker de fra hverandre. Slike avvik kan det være aktuelt å drøfte mer inngående.

Tidligere oversettelser

Av oversettelser har jeg hatt sju fullstendige engelsk-språklige versjoner av *Mahāsatipaṭṭhānasutta* for hånden. Rhys Davids (**RD**) er den eldste av disse, noe som merkes på språkføringen. Den har likevel mange gode formuleringer. Walshe (**Wa**) er den nyeste, skrevet på et mer tidsmessig engelsk. Nyanasatta (**Nys**), Nyanaponika (**NyE**) og Rahula (**Ra**), som har mye til felles, er også meget solide. Silananda (**Sil**) og Soma Thera (**So**) har i tillegg oversettelser av kommentar og subkommentar. Horners (**Ho**) oversettelse av *Majjhima Nikāyas Satipaṭṭhānasutta* løper parallelt med det meste av *Mahāsatipaṭṭhānasuttas* tekst. Disse engelske oversettelsene har ofte forskjellige løsninger på detaljproblemer, men det er likevel tydelig at de er blitt til i et nært gjensidighetsforhold. Derfor er det interessant å se disse i forhold til oversettelser til andre språk.

Nyanaponika er egentlig fra Tyskland, og det er derfor av interesse å se hvordan han formulerer seg på tysk (**NyT**), både i sutta og i kommentar. Paul Dahlkes tyske versjon (**Da**) er også svært interessant, ettersom Dahlke og Nyanaponika ofte velger forskjellige løsninger.

I nederlandsk språkdrakt har jeg bare vært i stand til å oppspore brokker av suttaen, som innslag i Sayadaw 1980 (**Say**). Disse er igjen oversatt fra engelsk, så verdien blir noe begrenset. Men oversettelsene bærer preg av å være foretatt av mennesker med god praktisk og teoretisk innsikt, så denne versjonen har likevel sin interesse. Andre oversettelser til europeiske språk enn de ovennevnte har jeg ikke vært i stand til å oppspore, men det er å håpe at dette utvalget favner bredt nok til å være representativt.

De europeiske oversettelsene kan vanskelig unngå å bære et felles preg av den vestlige forskning i pali og buddhisme. Derfor er det spesielt interessant å sammenlikne med to oversettelser til moderne asiatiske språk. Brajmohans oversettelse til hindi (**Sut**) lider riktignok av den ulempe at den benytter svært mange "litterære" ord som er lånt fra det klassiske sanskrit-ordtilfanget. Disse ordene er gjerne av samme rot som originalens pali-ord, og bidrar dermed med lite nytt. Det at den buddhistiske tradisjonen i India har vært brutt, bidrar også til at denne hindiutgaven ikke bør tillegges altfor stor vekt. Interessant er det likevel å se at oversetteren til tider har supplert de litterære uttrykkene med språklig mer oppdaterte synonymer. I hvilken grad Ñanavaratheras (**Ña**) oversettelse til thai er blitt

påvirket av vestlig forskning vites ikke, men det er grunn til å formode at den i hovedsak kan bygge på eldre thailandsk fortolkningstradisjon. Dette gir en interessant mulighet til kontroll av de vestlige versjonene. Dessverre blir også denne oversettelsens bruksverdi noe forringet av det faktum at også thai har tatt opp en mengde lånord fra pali, særlig når det gjelder emner som har med buddhismen å gjøre. Men i likhet med hindiversjonen oppveies dette igjen av at den ofte angir en alternativ forklaring på thai, satt i hakeparentes. La det også være sagt at mitt kjennskap til hindi og thai har sine begrensninger, så det er nok mulig at jeg i noen tilfeller kan ha oversatt disse feil.

Debvedi (**Deb**), Phra Nyanasamvara (**Phra**) og Khantipalo (**Kha**) gir igjen bare brokker av teksten, men deres fortolkninger er også knyttet til thailandsk tradisjon.

Det finnes utgitt to oversettelser av suttaen til norsk. Wetlesen (**We**) justerte enkelte av sine opprinnelige formuleringer etter drøftelser med meg. Nyanaponikas norske utgave (**Lie**) har jeg alene oversetteransvaret for. Jeg har således selv i ulik grad vært med på å påvirke begge disse versjoner, men i løpet av arbeidet med denne studien hender det at jeg finner at mine tidligere formuleringer ikke var gode nok. Min oversettelse av *Mahāsatipaṭṭhānasutta* i Buddhistforbundets utgave av *Dīgha Nikāya* avviker ikke i noen vesentlig grad fra disse. Men jeg må altså til tider gå inn i dialog med meg selv og kritisere og revurdere tidligere versjoner, noe som utgjør et viktig aspekt av den hermeneutiske prosess, slik Gadamer beskrev den.

Oversetteren som fortolker og “kilde”

Man møter altså seg selv i døra. Og det blir tydeliggjort at oversetterens og fortolkerens versjon henger nøye sammen med hans egen bakgrunn, som igjen på sin side er uløselig knyttet til den forståelse han er i stand til å oppnå. Således blir jeg selv en "kilde", og kan vanskelig unndra meg en kort vurdering.

Språklige og religionshistoriske studier har jeg kort nevnt i innledningen. Disse er en forutsetning for å ta fatt på et arbeid som dette, og denne studien vil i seg selv vise i hvilken grad de har vært vellykket. Praksis som oversetter av buddhistisk og annen litteratur fra engelsk, tysk, nederlandsk, pali og sanskrit skal jeg også gå raskt forbi, av samme grunn.

Min egen meditasjonspraksis har jeg også sagt litt om i innledningen, ettersom denne faktoren også er en viktig del av forståelsesprosessen. En begrunnelse for dette gir Jacques Maquet:

> Some mental phenomena – meditation, for instance – cannot be adequately apprehended by discursive tools; they require a personal experience if they are not to remain entirely outside the cognitive reach. Experience should be as full as possible, but even a very rudimentary beginner's experience, such as mine in vipassana bhavana, allows more understanding than a purely intellectual approach. This is the justification for inclusion in a scholarly article ... of a few ... personal references.[1]

Mine personlige erfaringer med denne teknikken kan kort oppsummeres slik: Hvis man går inn i konsentrert observasjon av kropp og sinn, sanseinntrykk og følelser, fra øyeblikk til øyeblikk, uten å binde seg til teorier eller forventningsmønstre, vil dette føre til dypere innsikt både i eget sinn og i tilværelsens natur. Når jeg sammenholder disse observasjonene med teksten i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, finner jeg personlig at teksten gir en god kartlegging av de faktiske forhold, og at praktiske erfaringer på den annen side gir dypere forståelse av suttaens formuleringer. Dette åpner selvsagt for en farlig sirkularitet i argumentasjonen. Men sett som et uttrykk for den hermeneutiske sirkel, og hele tida sett i relasjon til de øvrige relevante vitenskapelige disipliner, kan erkjennelse av disse forhold forhåpentlig bety en styrke for helhetsfortolkningen.

Slike praktiske observasjoner vil, om enn subjektive, måtte spille en rolle for tolkningen av teksten, på samme måte som egen tenkning og egne vitenskapelige vurderinger vil måtte gjøre. Disse er jo også påvirket av fortolkerens verden og faktisitet. Dette er ikke det samme som å gi opp objektivitetsidealet og henfalle til subjektivisme, men ganske enkelt å erkjenne elementer i sin egen referansebakgrunn som et ledd i den hermeneutiske prosessen. Vitenskapelige vurderinger vil måtte stå sentralt, men erfaringer fra egen meditasjonspraksis vil, om enn med varsomhet, bli betraktet som en del av det totale kildemateriale der dette synes relevant. Særlig i tilfeller hvor filologiske og religionsfaglige vurderinger åpner for flere alternative oversettelsesløsninger, vil dette elementet virke inn som en medbestemmende faktor når det gjelder å velge ord og uttrykksformer.

Noter til kap. 4

1. Jaques Maquet: “Bhavana in Contemporary Sri Lanka: The Idea and Practice”, i Balasooriya 1980, s. 148.

5. Grunntekst med oversettelse og oversetterens kommentar

En tekstkommentar kan skrives ut fra flere ulike hermeneutiske strategier. Chih-i (538-97), grunnleggeren av T'ien-t'ai-skolen, skrev to vidt forskjellige kommentarer til *Lotus-sutraen*. Den ene (Miao-fa-lien-hua-ching *wen-chü*) kommenterte linje for linje, mens den andre (Miao-fa-lien-hua-ching *hsüan-i*) var en friere drøfting av sutraens hovedtanker.[1] Men i motsetning til Chih-i vil jeg kombinere disse to innfallsvinklene i min kommentar. Jeg vil legge fram teksten på pali og norsk, avsnitt for avsnitt, med løpende drøfting av utvalgte tekstpartier, samtidig som jeg vil trekke sammenlikninger med palikommentaren, andre tilgjengelige oversettelser og andre pali- og sanskrittekster der dette er relevant. På sett og vis blir dette arbeidet som en "*wen-chü*", en kommentar i klassisk stil til teksten, basert både på eldre kommentarer og på andre kilder og vurderinger. Men samtidig vil jeg også til dels gå inn i en friere drøfting av tekstens hovedtanker, som en "*hsüan-i*", knyttet til dens praktiske anvendelse og til synspunkter og erfaringer fra ulike nåtidige meditasjonslærere.

Stoffmengden er imidlertid så stor at jeg tvinges til å være selektiv. Med Heideggers språkbruk vil jeg måtte la min egen verden og faktisitet styre den ontologiske avslørings søkelys på teksten, slik at enkelte passasjer blir grundigere behandlet enn andre. De avsnitt som vil bli drøftet, er særlig slike som har betydning for meditasjonsprosessen, samt ord og uttrykk hvor oversettelsen kan være vanskelig eller kontroversiell. Inndelingen av teksten i underkapitler er min egen.

Innledning

Slik har jeg hørt det:

En gang holdt mesteren til blant kuruene, i en av byene deres som het Kammasadamma. Der henvendte mesteren seg til munkene og sa:

– Munker!

– Mester, svarte de ham.

Mesteren talte slik:

Evam me sutaṃ. Ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati. Kammāsadammaṃ nāma kurūnam nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavo ti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etad avoca:

Tidspunktet, "en gang", gir ingen antydning om denne talen ble holdt tidlig eller sent i Buddhas karriere. Kommentaren sier heller ikke noe mer om dette. Denne teksten har altså ikke noen påviselig ytre foranledning. Den er ikke åpenbart situasjonsbetinget, ikke motivert av et tilfeldig møte eller av noe spørsmål fra en eller annen utenforstående person. Men kan stedsangivelsen si noe om en mulig sosial kontekst? Kuruenes land var området omkring Delhi. **Sum** sier at det gode klimaet der gjorde at innbyggerne var ekstra sunne i kropp og sinn (*kallasarīra kallacitta*, s.741), og at både munker, nonner, mannlige og kvinnelige lektilhengere praktiserte *satipaṭṭhāna* med slik iver at det var vanlig at når kvinnene traff hverandre ved brønnen, spurte hverandre ofte hvor langt de var kommet i treningen.

Landet hadde også status som det distrikt hvor den vediske kultur og dialekt var renest, og det var også hit, til *Kurukṣetra*, at en viktig del av handlingen i *Mahābhārata* (deriblant *Bhagavadgīta*) var lagt. Hvis suttaens stedsangivelse ikke er autentisk, er det derfor ikke umulig at tekstredaktørene har valgt å legge den til kuruenes land for å gi den ekstra vekt, at stedsangivelsen på denne måten gir uttrykk for redaktørens hermeneutiske vurdering av tekstens betydning.

Den direkte målgruppen var munkene, eller Buddhas heltidsstudenter. Hva var motivet? Ettersom intet ytre motiv er oppgitt, må vi kunne anta at motiveringen har vært den samme indre drivkraft som drev ham til hele hans undervisningsvirksomhet: medfølelse med

andre og ønske om å hjelpe dem. Med presumptivt erfarne munker som målgruppe kunne han uttrykke seg klart og presist og gå rett på sak.

[Uddesa]

– Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokning, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidam cattāro satipaṭṭhānā.

Denne paragrafen setter opp målet og hensikten med den metoden som skal undervises i, og fungerer som en slags programerklæring, eller en ultrakort synopsis (*uddesa*) av hele læren. Senere vil denne synopsen bli utvidet, og detaljer av utvidelsen vil bli videre utvidet, osv. Dette er et autohermeneutisk trekk som er typisk for mye av den indiske litteratur, både fag- og skjønnlitteratur. På denne måten inneholder ofte en tekst sin egen kommentar, og andre kommentarer føyer seg organisk inn i denne helheten igjen. Dette fungerer som et hermeneutisk trekkspillprinsipp, som på den ene side kan blåse opp en tekst til enorme dimensjoner, som f.eks. *Satasahasrikaprajñāpāramītasūtra*, men som også kan konsentrere teksten ved bevisst å skrelle bort utvidelsene, til man i ytterste konsekvens står igjen med den fullkomne visdom i én eneste bokstav: "*A*", som i *Ekākṣarīprajñāpāramītasūtra*.[2]

Ekāyano ayam maggo – "en-vei denne vei" (**We**, **Lie**: den eneste veien; **RD**: the one and only path; **Wa**, **Ho**: this one way; **Kha** (s. 29): This path ... goes in one way; **NyE**: the sole way; **Ra**, So: the only way; **NyT**: der einzige Weg; **Da**: der einzigartige Weg; **Say**: de enige weg; **Sut**: ekayan (= akela – eneste) marg hai; **Ña**: honthang thi pai anek[3] – vei som går til ett sted.) Selv om *Mahāsatipaṭṭhānasutta* som sådan ikke er overlevert i sanskritversjon ser vi at *Abhidharmakośa*-subkommentaren (**Kosa** s. 902) har bevart noe av denne samme innledningen, idet den siterer: "Sutraen sier: Her er en vei som fører direkte til målet, munker, nemlig oppmerksomhet på hovedområdene (*Sūtrāt: Ekāyano'yaṃ bhikṣavo mārgo yaduta smṛtyupasthānāni*)" **Sum** (s. 743) legger fram flere tolkninger av dette uttrykket, som er et kompositum, dvs. et sammensatt ord, der tolkningen er avhengig av implisitte kasusrelasjoner

mellom delelementene. De klassiske paligrammatikerne satte opp flere kategorier for disse kasusrelasjonene. Kommentaren sier først at det finnes mange ord for "vei", og et av dem er *ayana*, slik at *ekāyano* her kan bety én vei, dvs. at veien er enhetlig av natur og ikke todelt. I så fall skal ordet tolkes som et kammadharayakompositum. Eller *ekāyano* kan tolkes som et tappurisakompositum hvor et kasusforhold mellom første og annet ledd er implisitt. Hvis første ledd tolkes som instrumentalis og annet ledd som et futurum passiv partisipp, får vi *ekena ayitabbo*, dvs. en vei som den enkelte må vandre alene, fjernt fra mengden, med tilbaketrukket sinn (*pavivittacittena*). Videre kan første ledd tolkes som genitiv: *ekassa ayano*, dvs. den enes vei, og med den ene menes da den beste, den enestående, altså den vei Mesteren selv har vandret. Selv om andre følger etter, er det hans vei fordi han var den første som gikk den. Hvis første ledd leses i lokativ: *ekasmiṃ ayano*, på denne veien, understrekes at resultatene kan oppnås nettopp innenfor buddhismens lære og disiplin. Og til sist, hvis første ledd leses i akkusativ: *ekaṃ ayano*, dvs. veien til det ene, får vi understreket at veien fører til det ene mål, til *nibbāna*.

Sum drøfter flere nyanser, men disse alternative tolkningene som her er gjengitt, gir et interessant bilde av kommentatorenes teknikk og omhyggelige framgangsmåte.

Egentlig er det ikke noen av disse tolkningene som støtter den eksklusivitet som ligger i de fleste europeiske oversettelsene: "den eneste (sole, only, einzige, enige) vei" , og det ser ut til at thaioversettelsen og **Kha** (med mange års erfaring som munk i Thailand) bedre har unngått denne noe "sekteriske" tolkningen. Buddha advarer jo mange steder mot å gjøre krav på enerett til sannheten.[4] Man kan spørre seg hva som kan være grunnen til at vestlige oversettere velger en slik ensidig løsning. Er vi européere sekterister av natur? Muligens er vi en smule kulturbetinget i retning av å tenke i enten/eller- kategorier, men noe av forklaringen kan nok heller være rent språklig. Det ville nok være mulig å tenke seg en løsning som bevarte mangetydigheten, som f.eks. "dette er eneveien", men faren ved å velge slike kunstige løsninger er drøftet ovenfor. Av de ulike tolkningsmulighetene som **Sum** legger fram, velger jeg å kombinere elementer fra akkusativ-tappurisa med kammadharaya, noe som også ser ut til å stå **Ña** og **Kha** nærmest.

Hvordan blir treningens mål beskrevet?

Og målet, det er altså: "foredling av levende vesener, å overvinne sorg og klage, gjøre slutt på smerte og tungsinn, finne den rette metoden og selv å erfare utslokning."

Disse målsettingene er mer eller mindre synonyme. Det er buddhismens **summum bonum** det dreier seg om, verken mer eller mindre. Det går ikke tydelig fram av den grammatiske sammenhengen om de to dativ-uttrykkene *ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya* er parallelle, slik at oversettelsen blir: "til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen", (de fleste ovs. har valgt denne løsningen) eller om de står i avhengighetsforhold, slik at oversettelsen heller burde bli: "til å finne den rette metoden til å oppnå utslukning" (**We**, jfr. **Lie**). Begge tolkninger kan for så vidt forsvares, og innholdsmessig er det ikke mye som skiller dem. **Sut** gir her ordet *satya* – sannhet, som synonym for *ñāya*.

Nibbāna – utslokning. Bare **We** og **Da** (Verlöschen) oversetter dette ordet, alle andre konsulterte oversettelser av teksten lar det stå uoversatt. Hvordan skal man da oversette *nibbāna* (sanskrit *nirvāṇa*) og *parinibbāna* (sanskrit *parinirvāṇa*)? Etymologisk sett er ordet sammensatt av elementene *nir* (ut, bort) + *vāna* (blåsing), og kunne oversettes som "utblåsing" eller "utslokking". Men ser vi på hvordan ordet blir brukt i de gamle tekstene, er det tydelig at dette er en lite tilfredsstillende løsning. En ulempe ved denne løsningen er dessuten at den åpner for dyptgående vrangforestillinger, slik tilfellet var da europeerne på 1800-tallet gradvis oppdaget buddhismen, filtrert gjennom mange misforståelser, og trodde at den var en nihilistisk dødslengsel, en lengsel etter å slokke "livstørsten". Et nærmere kjennskap til buddhismen viser at dette er en meget misvisende og feilaktig måte å framstille den på.

Skal vi finne betydningen av *nibbāna*, må vi altså se nærmere hvordan tekstene selv bruker ordet, og ikke stirre oss blinde på europeiske 1800-tallsfilosofer. Til vår bruk her må vi også la senere buddhistiske tolkninger ligge, uansett hvor interessante disse måtte være, og se direkte på hva de eldste tekstene sier. Flere steder sies det at *nibbāna* er den høyeste lykke. Men hva innebærer det egentlig? I *Saṃyutta Nikāya* 4, 251 blir *nibbāna* forklart som en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet.

Nibbāna er altså ingen metafysisk tilstand, men en god tilstand som kan oppleves i levende live. Men dette bringer oss ikke så mye nærmere en egentlig oversettelse, så vi må lete videre i tekstene etter flere hint. Gitt at ordet i utgangspunktet handler om å slokke noe, kan det være nyttig å se om Buddha selv snakket om noe som brenner og som bør slokkes. Det gjorde han faktisk i en av de første talene han holdt, den berømte *Ildprekenen*, og denne gir en viktig nøkkel for forståelsen av *nibbāna*. La oss se på et sammendrag av denne teksten:

Ved Gaya henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

"Alt brenner, munker. Og hva er alt dette som brenner?

Øyet brenner, munker. De synlige formene brenner, synsbevisstheten brenner, synskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt, de brenner også, munker. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Øret brenner, munker ... nesen ... tungen ... kroppen ... sinnet brenner, munker. Tankeobjektene brenner, tankebevisstheten brenner, tankekontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt, de brenner også, munker. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Når den edles elev har lært mye og sett hvordan dette forholder seg, binder han seg ikke lenger til synssansen eller til det han ser, munker, og heller ikke til synsbevisstheten, synskontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt. Han binder seg heller ikke lenger til hørsel og lyder ... nese og dufter ... tunge og smak ... kropp og berøring ... sinn og tankeobjekter, munker, og heller ikke til tankebevisstheten, tankekontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt.

Når han ikke binder seg til noe av dette lenger, kjølner lidenskapene, og når lidenskapene kjølner, blir han fri. Med friheten følger erkjennelse av frihet, og han vet at det ikke oppstår noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. (*Vinaya, Mahāvagga*.)

I denne teksten sammenligner altså Buddha lidelsen med ild – ikke en fysisk ild, men en mental, indre ild som brenner og fortærer oss fra innsiden som en feber. Når feberbrannen kjølner, gir det svalende lindring, og denne feber- og lindringsmetaforen stemmer også godt overens med synet på de fire sentrale kjensgjerninger (*ariyasacca* – edle sannheter) som en legemetafor. Den første av de fire sentrale kjensgjerningene (eller edle sannhetene) stiller diagnosen: mennesket opplever at ikke alt er slik man ønsker. Den andre av kjensgjerningene beskriver årsaken til dette ubehaget. Den tredje sier at helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver medisinen. Parallellen mellom denne legemetaforen i de fire sentrale

kjensgjerninger og feberlindringsmetaforen er påtagelig. Derfor er det fristende å velge dette ordet, "lindring", som oversettelse av *nibbāna*. Men det ikke er noen perfekt løsning. Jeg lar derfor "utslokning" bli stående her, men kunne like gjerne ha latt paliordet bli stående uoversatt.

Hva er forskjellen på *nirvāṇa* og *parinirvāṇa*?

Hva så med *parinibbāna*? Det er blitt en nærmest vedtatt sannhet i sekundærlitteraturen at *parinibbāna*, eller sanskrit *parinirvāṇa*, visstnok skal være en helt spesiell tilstand som Buddha gikk inn i etter sin død, at altså *nibbāna* muligens kan oppleves i levende live, men at *parinibbāna* ligger hinsides livet. Men heller ikke dette stemmer med hvordan ordet blir brukt i palitekstene. For bedre å forstå dette, bør vi være klar over at disse to ordene også opptrer som verb, og partisippformene *nibbuta* og *parinibbuta*, som betyr "har nibbanet" og "har parinibbanet", det vil si "har oppnådd *nibbāna*" henholdsvis "har oppnådd *parinibbāna*", er forholdsvis vanlige. Tekstene viser mange eksempler på at folk omtaler seg selv som *nibbuta* og/eller *parinibbuta* mens de fortsatt i høyeste grad er i live. Et eksempel har vi i verset på begynnelsen av opplesningsdel 4 i *Mahāparinibbānasutta*, der Buddha sier om seg selv lenge før han lå på sitt dødsleie: *Dukkhassantakaro satthā cakkhumā parinibbuto*, dvs.: "Den dyptskuende læreren gjorde slutt på det som gjør vondt og har funnet fullkommen utslokning (*parinibbuto*)".

Tilsvarende finner vi mange steder i samlinger som *Theragātha* og *Therīgātha* at munker og nonner som har nådd fram til buddhismens høyeste mål, omtaler seg selv som *nibbuta* eller *parinibbuta*. Dette er altså ord som brukes av og om levende mennesker, og ingen av dem har noen spesiell referanse til døden.

Hva er så forskjellen på *nibbāna* og *parinibbāna*? Det er vanskelig å finne noen egentlig vesensforskjell. Ordene brukes om hverandre i parallelle situasjoner, og det virker som om *parinibbāna* bare er en litt sterkere, litt mer emosjonell måte å uttrykke *nibbāna* på. Dette har jeg i andre tekster forsøkt å nyansere ved å gjengi *nibbāna* som "utslokning" og *parinibbāna* som "full(kommen) utslokning". Men ettersom *nibbāna* også må kunne betraktes som fullkommen lindring av det som gjør vondt, eller "fullkommen utslokning", blir denne nyanseforskjellen uvesentlig.

Men hva så med Buddhas død? Der blir jo *parinibbuta* og *parinibbāna* nevnt. Tyder ikke dette likevel på at dette ordet har en spesiell referanse til Buddhas tilstand etter døden?

Som vi har sett, har ikke ordene noen slik spesiell betydning, siden både Buddha selv og hans elever godt kunne omtale seg selv som *parinibbuta* mens de fortsatt var i live. Det ser heller ut til at *parinibbāna* og *parinibbuta* ved Buddhas bortgang er eufemismer for døden. I stedet for å si at han er død, sier tekstene at han har funnet full lindring. Det blir omtrent som når vi kvier oss for å si direkte og brutalt at en av våre kjære er død, men heller sier han har funnet fred, gått bort, gått inn til den evige hvile, og lignende eufemismer.

De fire hovedområdene for oppmerksomhet

Cattāro satipaṭṭhānā, – oppmerksomhet på de fire hovedområdene (**RD**: the Four-fold Setting up of Mindfulness; **Wa**, **Sil, NyE**, **Nys**, **Ra**, **Kha**: The four foundations of mindfulness; **So**: the Four Arousings of Mindfulness; **NyT**: die vier Grundlagen der Achtsamkeit; **Da**: die vier Grundlagen der Verinnerung; **Say**: de Vier manieren om Bewustheid tot stand te brengen; **Ña**: thamma pen thi tang thua pai hæng sati si yang – de fire slags øvelser som bidrar til å etablere allmenn oppmerksomhet i form av "sati"; **We**: de fire øvelser i årvåken selviakttakelse; **Sut**: smrtiprasthan.) Dette er tekstens nøkkelbegrep: ved at det viser vei til det høyeste mål, det høyeste gode, utgjør det *uddesas* kulminasjon, og samtidig åpner det for videre detaljanalyse i resten av teksten. Jeg vil følge **RD** s. 322 ff, og oversette *sati* (skr. *smṛti*) som oppmerksomhet (mindfulness). *Paṭṭhāna* kan avledes av verbet *patiṭṭhati* – å feste, altså festing, festepunkt, slik *Saddhammappakāsinī* (IV, s. 276) gjør det: "*patiṭṭhati tasminti paṭṭhānaṃ* – *paṭṭhāna* er der hvor noe blir festet." Det kan også leses som en sandhiform av *upaṭṭhāna* – tilstedeværelse. **Vis** (I, s. 30) sier: "De fire *satipaṭṭhānā* er der hvor tanken blir festet". *Vibhaṅga*-kommentaren (sitert i **Arth** s. 212) sier: "*Paṭṭhāna* betyr hovedområde (*padhānam ṭhānan ti vā paṭṭhānaṃ*). *Paṭṭhāna* kan også sees som det stedet hvor noe bør plasseres: en elefantplass eller en hesteplass (*hatthi paṭṭhānaassapaṭṭhānādini viya paṭṭhāpetabbato paṭṭhānaṃ*)." *Cattāro satipaṭṭhānā* kan da leses som "de fire festepunktene (-stedene, -områdene) for oppmerksomheten", eller "de fire stedene hvor oppmerksomheten skal festes" (noe **Ña**. også antyder ved å bruke preposisjonen "hæng", som også kan bety "sted, område"). Ettersom hvert av de fire områdene blir gjenstand for videre delanalyse, og med støtte i *Vibhaṅga*-kommentaren, velger jeg å kalle dem de fire hovedområdene. Resten av teksten består av en detaljert forklaring av dette uttrykket.

Et viktig refreng

Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Katame cattāro? Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedānānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Forrige *uddesa* antydet veien og målet. Her kommer en ny "*uddesa* ", denne gang som en kortfattet synopsis av den praktiske gjennomføring. Hver av disse setningene viser til et arbeidsfelt som skal beskrives mer detaljert nedenfor. De kan derfor også betraktes som innholdsfortegnelse til resten av teksten.

Idha – her. **Sum** forklarer: *idhāti imasmiṃ sāsane*. Noen (som **We**) oversetter kun "her". Andre legger inn **Sums** forklaring i parentes, som **Nys**: "Herein (in this teaching) ..". **Ña** bygger her kommentarens forklaring inn i den oversatte versjon: "phiksu nai sasana ni – munker i dette treningssystemet". Det samme gjør til dels **Sut**: vahang (is dharm meng) – Der (i denne dharma). Dette er en praksis som innebærer åpenbare risikomomenter, men i enkelte situasjoner kan den klargjøre et uklart uttrykk uten å bryte opp tekstens kontinuitet. Her har jeg valgt samme løsning som **Ña**.

Sāsane – i betrakting av buddhismens dynamiske karakter, og særlig med henblikk på denne tekstens praktiske vinkling, foretrekker jeg å oversette dette med "treningssystem" (**PTSD**: teaching, doctrine of the Buddha; **Chil**: instruction, discipline, religion; **Thi**: religion, practice, ...).

Bhikkhu (munk). **Sum** sier at enhver som praktiserer denne formen for trening er å regne for *bhikkhu* i denne sammenhengen (*yo ca imaṃ paṭipattiṃ paṭipajjati so bhikkhu nāma hoti*). I samtlige instruksjoner står verbene i 3. person, hankjønn, entall, og "*bhikkhu* " erstattes ofte av pronomenet "*so* – (han)". En nærliggende oversettelse ville da være: "... gir munken (han) slipp på grådighet og motvilje ..." Dette er en løsning alle konsulterte oversettere til vestlige språk har valgt. Men denne formen peker ikke hen på noen spesiell munk. Kommentarens vide definisjon av "*bhikkhu*" viser at den heller fungerer som en konvensjonell generaliserende upersonlig tiltaleform, som på norsk like gjerne kan komme til uttrykk med ubestemte pronomener som "man" eller "en". I instruksjoner kan "du" ha samme funksjon, særlig i muntlig språkbruk.[5] Derfor velger jeg denne formen her, for å understreke tekstens preg av direkte veiledning. En tilsvarende løsning finner vi i **Ña**, som bruker "phiksu (munk)" ved første gangs forekomst, men deretter hovedsaklig det familiære pronomenet "thø (du, dere)". **Sut**, derimot, følger originalen ordrett, med "bhikshu" for *bhikkhu*, vokativen "bhikshuo" for *bhikkhave* og pronomenet "vah (han)" for *so*.

Kāye kāyānupassī viharati – betrakter kroppen som kropp. "*Viharati*", som **Sum** kommenterer med "*iriyati* (ferdes, opptrer)" kan bety "ferdes, leve, bo", men fungerer her som en kontinuasjonsmarkør. De fleste har valgt å oversette ordet separat: **RD**: continue; **Wa**: abide; **Ho**: fares along; **NyE**: dwells; **Ra**, **So**, **Nys**: lives; **NyT**, **Da**: weilt; **Sut**: viharta hai (er boende); **Ña**: neuang – (kontinuasjonsmarkør). På norsk virker dette overflødig. Verbets presensform dekker dette kontinuasjonsaspektet godt nok. Denne løsningen har også **We** valgt. Interessant er det forøvrig å se at *Paṭisambhidā*-kommentaren *Saddhammappakāsinī* forklarer "*vihārabahulo* (en som har mye "*vihāra*")" med "*vipassanābahulo* (en som har mye innsikt)". Her er altså "*vihāra*" blitt knyttet direkte til innsiktstreningen, og bør leses som "meditasjonspraksis". Men dette ser ut til å være en forholdsvis sen semantisk utvikling som såvidt vites bare kjennes fra kommentarlitteraturen. Kanskje er denne betydningsnyansen avledet av måten ordet er brukt på i tekster som *Mahāsatipaṭṭhānasutta*.

Hvorfor så denne doblingen av "*kāya*", en dobling som vi også finner i **Kosa** (s. 903): "*Kāye kāyānupaśyanā smṛtyupasthānam*")? **Ra** unnviker problemet med denne versjonen: observing (the activities of) the body, men går dermed også glipp av et viktig moment. Mange oversettere har betraktet lokativformen "*kāye* " som en fysisk romangivelse, og slike versjoner er: **Ho**, **Nys**, **Sil, So**: the body in the body; **NyE:** body-contemplation on the body; **Sut**: kaya meng kayanupasyi ho – i kroppen kroppsbetraktende er; **Ña**: kay nai kay – kropp i kropp. Disse løsningene er ikke nødvendigvis gale, men de er uklare og åpner for misforståelser.

En viktig nøkkel til forståelse av dette stedet finner vi i en annen av Buddhas undervisningstekster: *Mūlapariyāyasutta* (tekst nr. 1 i MN). Betydningen av denne teksten ble sterkt understreket av Phra Robert (britisk munk og meditasjonslærer med seks års ansiennitet som munk i Thailand), under en samtale med forfatteren i Wat Mahathat, Bangkok, i juli 1990. Phra Robert sa at *Mahāsatipaṭṭhānasutta* tegnet opp den praktiske treningsveien til å oppnå innsikt, mens *Mūlapariyāyasutta* forsøkte å beskrive selve innsiktens dynamikk, slik at disse to tekstene beskriver samme sett av fenomener fra hver sin innfallsvinkel.

Et gjennomgående tema i *Mūlapariyāyasutta* er at den ukyndige setter sitt ego i relasjon til alle inntrykk og forestillinger, til alt han opplever. Den som har begynt treningen øver seg i å betrakte alle fenomenene som fenomener uten å belegge dem med egoforestillinger, og den som har kommet fram har lært seg å se tingene som det de er, og ikke noe annet.

Hele *Mahāsatipaṭṭhānasutta* kan leses som detaljerte instruksjoner i nettopp denne treningspraksis: å se tingene som det de er, og ikke noe annet. Ikke legge noe annet inn i fenomenene enn det som kan forsvares ut fra de gitte data. Preposisjonen "i" kan derfor forsvares i uttrykket "*kāye kāyānupassī*", hvis det leses som "i kroppen: se (bare) kropp". Men dette er en tungvint konstruksjon. Det er bedre å uttrykke det som "betrakte kroppen som kropp". En slik løsning finner vi i **RD**: as to the body, continue so as to look upon the body... og **Wa**: contemplating the body as body. **Deb** (s. 23) sier: "This phrase refers to seeing the body simply as body..." Interessant er også **Da**: "Da weilt, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper in genauer Betrachtung des Körpers ..."

Se det som det er

Sum (s. 757) sier: "Fortidas vismenn sa det slik:

> Vi mener vi ser det vi ikke har sett.
> Det vi egentlig ser, oppfatter vi ikke.
> Uvettige folk binder seg til det de ikke har sett
> og kommer seg ikke løs fra disse bindingene."

Instruksjonen legger således opp til et objektivt studium av tilværelsen slik den presenterer seg for oss i form av sansedata, uten å binde observasjonsprosessen til forutfattede teorier eller forestillinger. Dette er den samme grunnholdning som vi finner igjen i nyere vitenskapsfilosofi.

Men denne observasjonsprosessen er ikke lett å gjennomføre. Energisk pågangsmot (*ātāpī*) er nødvendig, og skal tilgjengelige data observeres kontinuerlig og nøyaktig er det nødvendig å ha oppmerksomhet (*satimā*) og klar forståelse (*sampajāno*). Sann objektivitet krever også at man ikke reagerer på observasjonsdataene med motvilje (*domanassa*) eller med grådighet (*abhijjhā*). Dette vil føre til at man bare får med seg et bevisst eller ubevisst tendensiøst utvalg av data, slik at man ikke observerer virkeligheten slik den er, men slik man gjerne vil den skal være.

I buddhistisk psykologi regnes det med tre negative og tre positive røtter, som fungerer som psykologiske basisdrivkrefter. De tre negative, eller usunne, røttene (*akusalamūla*) er uvitenhet, grådighet og hat (eller motvilje). De tre positive, eller sunne (*kusalamūla*), er deres motsatser: visdom, gavmildhet og vennlighet (eller kjærlighet). *Nibbāna*, det endelige mål, beskrives bl.a. som utraderingen av de tre negative røttene, slik at bare de tre positive blir igjen. Denne formuleringen: "gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*)", bidrar dermed til å plassere suttaen og dens metodikk direkte i sentrum av den buddhistiske psykologi. Hele denne teksten kan sees som en veiledning i å overvinne en av de negative røttene, nemlig uvitenheten. Grådighet og motvilje, derimot, blir lite vektlagt her. Skal dette forståes slik at bare etisk viderekomne personer som allerede har fjernet disse, slik gerundium-(absolutivum-)formen *vineyya* antyder, kan ta fatt på oppmerksomhetstrening?

Noen av dagens meditasjonslærere, som f.eks. Namto (1989_a og 1989_b) understreker betydningen av å påta seg et minimumssett av etiske treningsregler (fortrinnsvis buddhismens *pansil*: ikke drepe, stjele, ha urett sex, føre urett tale eller bli beruset) før man tar fatt på oppmerksomhets- eller innsiktstrening. Men de fleste mener at positiv etisk utvikling kommer som en naturlig følge av oppmerksomhetstreningen, såsant motivasjonen for treningen er rett.

Oversettelsen av *vedanā*, *citta* og *dhamma* vil bli drøftet i de avsnitt nedenfor hvor suttaen tar disse nærmere for seg, men vi kan allerede her merke oss at **Arth** (s. 28) gir en tilsvarende liste over de fire *smṛtyupasthānāni*. **Kosa** 6.14 (s. 902) regner også med disse samme fire hovedområdene: "Som en følge av at han betrakter kropp, følelser, tanker og fenomener ... (*kāyaviccittadharmāṇāṃ ... parīkṣaṇāt*)".

Betraktning av kroppen

Betraktning av åndedrettet

Men hvordan betrakter du kroppen som kropp?

Du går ut i skogen eller under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg.

Kathañca bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

Observasjon av kroppen er fordelt på flere øvelser. Den første av disse går ut på å følge oppmerksomt med på åndedrettet. Konsentrert observasjon av pusten krever ro. Derfor blir det gitt råd om stedsvalg og sittestilling. Skal man sitte en viss tid, er det en stor fordel å ha kroppen i god balanse. Likeledes bør luftveiene være uhindret. Den sittestillingen som er beskrevet her, gir begge disse fordelene. Men meditasjonslærere aksepterer også at elever sitter på puter, lave krakker eller stoler, hvis stillingen med korslagte bein er for uvant og distraherende.

Det er i denne sammenheng interessant å merke seg at selv om man naturligvis også kan utføre en del av de øvrige øvelsene i sittende stilling, er dette den eneste øvelsen som er blitt utstyrt med slike instruksjoner. Mange har fått den forestilling at all "meditasjon" må skje i en eller annen "meditasjonsstilling". Dette skyldes kanskje den vekt den hinduiske yoga legger på forskjellige *yogāsanaer*.[6] Men når vi kommer til øvelsene i å rette oppmerksomheten mot det å gå og stå, og mot daglige gjøremål, ser vi at buddhistisk oppmerksomhetsmeditasjon snarere er et spørsmål om indre enn om ytre holdning.

Parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā – retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg. Mange har oversatt *parimukhaṃ* med "foran ansiktet, framfor seg, o.l." (**Lie**, **We**, **Ho**, **Wa**, **Ña**, **Sut**). Isolert sett kunne denne setningen gjerne oversettes slik. Men ettersom det er åndedrettsprosessen i kroppen som skal følges, virker det ikke overbevisende å be

praktikanten feste oppmerksomheten på et punkt utenfor kroppen. **Vis**[7] forklarer dette stedet slik: "*kammaṭṭhānābhimukhaṃ satiṃ ṭhapayitvā* – retter oppmerksomheten mot meditasjonsemnet." Og dette er en tolkning som etter min vurdering stemmer bedre overens med meditasjonspraksisen. Derfor velger jeg å legge denne fortolkningen til grunn for min versjon, liksom **Sil** ("... directs mindfulness towards the object of meditation.") har gjort det. Det ser ut til at også **Ra**, **Nys**, **NyE**, **Da** ("die Aufmerksamkeit voll gewärtig haltend") og **RD** ("keeps ... his mindfulness alert") i en viss utstrekning her har tatt hensyn til kommentaren.

Følg med på pusten

Så lar du oppmerksomheten følge pusten inn og ut. Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding. Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding. Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro.

So sato vā assasati, sato passasati. Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Sato vā assasati ... Her understreker de fleste av vår tids *satipaṭṭhāna*-lærere at den mediterende skal følge åndedrettet med oppmerksomhet, men ikke prøve å styre det.[8] Man skal ikke bestrebe seg på å puste i noen bestemt rytme eller etter et bestemt mønster. Åndedrettet er et aspekt av kroppens naturlige funksjoner, og det er dette man her fokuserer på, for å kunne betrakte kroppen som kropp. Prosessen skal tillates å gå sin naturlige gang, og den mediterende skal bare være til stede som "nøytral observatør", og merke seg det som skjer.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti – Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Det lille ordet "*ti*" (i *assasāmī-ti)* fungerer som

et "anførselstegn slutt". Dermed får det også betydning for tolkningen av verbet "*pajānāti*". Skal det forståes som en passiv tilstedeværelse, i betydningen "... vet du at ...", eller som en mer aktiv mental registrering "... merker du deg (aktivt): ..."? Dette har vært diskutert blant en av de viktigste grupper av brukere og fortolkere av denne teksten i nyere tid: lærere i *satipaṭṭhāna*- eller *vipassanā*-meditasjon. Enhver dyktig meditasjonslærer baserer sin undervisning både på tradisjon og skrifter på den ene side, og på personlig erfaring på den annen side. Dette siste element gjør at selv om kjernen i undervisningen er den samme, kan fokusering og innfallsvinkel være svært forskjellig fra lærer til lærer. Spesielt Mahasi Sayadaw[9] og hans elever legger vekt på at den mediterende skal sette navn på fenomenene, og tenke f.eks. "inn" når pusten går inn, eller "stiger" når mellomgolvet stiger, osv. Dette vil hjelpe bevisstheten til å fokusere på det som skjer her og nå, i det aktuelle øyeblikk. Andre, som Achaan Chaa,[10] ser ut til å mene at mental verbalisering sperrer for en direkte opplevelse av virkeligheten, og anbefaler ikke noen slik mental "noteringsteknikk". Atter andre, som Henepola Gunaratana[11] og Sobhin S. Namto,[12] mener at "navnsettingen" er et godt hjelpemiddel så lenge konsentrasjonen er svak, men at man med fordel kan la den falle bort av seg selv når den ikke trengs lenger, og deretter bare observere kroppens og sinnets fenomener direkte, uten "teknikk" eller hjelpemidler. Men det kan hevdes, slik f.eks. Phra Robert gjør (se ovenfor), at det vesle ordet "*ti*", viser at Sayadaws metodikk er solid basert på suttaens tekst. **Kosa** (s. 904) og **Arth** (s. 211) har en formulering som kan tolkes i samme retning: "... det benevnes slik som det er sett (*yathādṛṣṭhasyābhilapanāt*)". Disse betraktningene har vært med på å bestemme mitt ordvalg.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati – Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen. "*Kāya*" kan bety kropp eller ansamling, gruppering av noe. I hele den delen av suttaen som handler om observasjon av kroppen, står "*kāya*" for kropp. Derfor kan det virke noe søkt når **Vis** (bd. 2, s. 69) her fortolker "*kāya*" som "*assāsa*-(*passāsa*-) *kāya*", dvs. som "puste-legemet", eller pusteprosessen som helhet. Isolert sett behøver ikke en slik fortolkning være gal. Når man puster ut og inn kan man observere hele pusteprosessen. Derfor stemmer **Vis's** fortolkning godt med praksis. Noen oversettere, som **Ra**, **NyE** og **Nys** tar hensyn til **Vis** og oversetter "*kāya*" som "(breath-)body".

Men når man sitter og følger med på pusten, vil oppmerksomheten også registrere inntrykk fra resten av kroppen. Derfor er det like forsvarlig å se bort fra **Vis** her, og regne det som sannsynlig at tekstens opphavsmann ville ha valgt et annet ord enn "*kāya*" hvis han ville gi uttrykk for noe annet enn det "*kāya*" står for i hele teksten forøvrig. Oversettere som tolker

"*kāya*" som kropp, er: **RD**: bodily organism; **So, Ho**: the activity of the body; **Wa**: the whole bodily process; **Da**: Den ganzen Körper; **Sut**: sari kaya – hele kroppen; **Ña**: kay thang mot – hele kroppen, og **We**: kroppens funksjoner. En slik fortolkning stemmer også godt overens med praksis, og i samsvar med Occams barberknivsprinsipp[13] vil jeg foretrekke denne enkleste versjonen.

Phra (s. 24ff) viser til at *Paṭisambhidāmagga* analyserer "*kāya*" både som kropp og som de ulike mentale grupper, og mener at **Vis's** "*assāsa-* (*passāsa-*) *kāya*" er en legitim særfortolkning som særlig er til nytte for nybegynnere på meditasjonsveien, noe jeg langt på vei kan være enig i.

Kāyasaṅkhāraṃ – kroppens forskjellige prosesser. (**RD**: bodily organism; **Wa**: the bodily process; **Ho**, **Nys**, **So**, **Ra**: the activity of the body; **NyE:** the bodily function; **NyT**: die Körper-Funktion; **Da**: Den Körper-Vorgang; **We**: kroppens funksjoner; **Sut**: kay ke samskar (= gati, kriya) – kroppens gjøremål (= bevegelser, aktiviteter); **Ña**: kaysankhan.) *Saṅkhāra* er et ord med flere betydningsnyanser, som vi skal komme tilbake til lenger ut i suttaen. Som en minste felles nevner for disse nyansene kan ordet inntil videre defineres som de enkeltelementer eller delelementer som til sammen utgjør en større struktur. Her står ordet i klar kroppskontekst, noe som også ovennevnte oversettere gir uttrykk for. Og ettersom buddhismen betrakter kropp og sinn mer som en samling av ulike prosesser enn som en samling "materielle" elementer, vurderer jeg det slik at "kroppens forskjellige prosesser" er bedre enn **Lie**: "kroppens enkeltfaktorer". Til hverdags befinner mange av disse prosessene seg i rastløs og urolig aktivitet. Sitter man ned og betrakter pusten, merker man hvordan disse prosessene roer seg ned, slik teksten her sier.

Sikkhati – trener. Buddha understreker her, som så mange andre steder, at veien må følges og praktiseres hvis den skal ha noen effekt. Det er ikke nok med filosoferinger og edle tanker. Menneskesinnet har kjørt seg så fast i dype vanetenkningsspor at den som ønsker en positiv mental utvikling, må trene og arbeide aktivt og iherdig, og ikke gi opp selv om det skulle ta lang tid. Jfr. verset i *Dhammapada* (239):

> Litt av gangen, med tiden til hjelp,
> kan den som er vis fordrive
> alt smuss fra sitt eget sinn,
> liksom smeden hamrer ut sølvet.

Lignelsen om treskjæreren

Det er som når en dyktig treskjærer eller lærlingen hans gjør et langt snitt, munker. Da merker han seg at han gjør et langt snitt. Og når han gjør et kort snitt, da merker han seg at han gjør et kort snitt.

Nettopp slik er det når du foretar en lang eller kort innånding eller utånding. Da merker du deg det som det er. Og du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Seyyathā pi bhikkhave dakkho bhamakaro vā bhamakarāntevāsī vā dīghaṃ vā añchanto dīghaṃ añchāmīti pajānāti, rassaṃ vā añchanto rassaṃ añchāmīti pajānāti. Evam eva kho bhikkhave bhikkhu dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Etter en kort liknelse kommer hele foregående instruksjon ordrett i reprise. I muntlig framføring gjør dette at teksten blir lettere å huske. I skriftlig framstilling er det her naturlig å forkorte teksten og trekke den sammen.

Observasjon av pusten kan videreutvikles til den mediterende oppnår dyp indre ro og konsentrasjon, og går videre inn i de dypmeditative tilstander (*jhāna*). Men denne metodikken kan også anvendes til ren innsiktstrening, hvis den mediterende ikke samler konsentrasjonen kun på ett punkt, men lar den konsentrerte oppmerksomheten være åpen for hvert nytt inntrykk fra øyeblikk til øyeblikk, det som *Paramatthama* omtaler som *khaṇikasamādhi*.[14] **Dipa** (s. 317) sier: "Dessuten analyserer den mediterende kroppen ned i sine aller minste materielle og temporære faktorer, og betrakter disse i sine minste detaljer fra øyeblikk til øyeblikk". **Kosa** (s. 902) har en nesten identisk formulering. Dette kan også beskrives som våken nyskjerrighet rettet mot alt han opplever og registrerer.[15] Denne meditasjonsformen kan altså tjene som utgangspunkt for to divergerende treningsveier. Men disse veiene møtes igjen, og fører til samme mål.

Etter dette avsnittet forklarer **Sum** hvordan den som arbeider med ren innsikt analyserer de sanseinntrykk som han observerer, slik at han ser hvordan pusteprosessen er betinget av kroppen, som videre kan analyseres i de fire grunnegenskaper (*mahābhūtāni, dhātu*). De formforestillinger disse forårsaker, skaper begrepet "form (*rūpa*)". Til disse knytter det seg mentale faktorer, som gir forestillingen "sinn (*nāma*)". Deretter ser den mediterende hvordan disse forestillingene oppstår i gjensidig avhengighet av hverandre (*paccayyuppanna*), og innser at det ikke finnes noen person eller noe ego (*añño satto vā puggalo vā natthīti*) utenom dette mønsteret av gjensidige betingelser. Slik modnes innsikten helt til han oppnår status som ærverdig (*arahant*).

Den som arbeider med dypmeditasjonene (*jhāna*), ser kroppen direkte som "form (*rūpa*)", og ser dypmeditasjonens mentale elementer (*jhānangāni*) som "sinn (*nāma*)". Deretter følger han den samme utvikling som nevnt ovenfor, fram til *arahant*-status. Slik viser **Sum** hvordan innsikt og konsentrasjon begge kan føres fram til det samme mål.

Et viktig refreng

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

De buddhistiske tekstenes muntlige opphav gir dem en formstruktur som på flere måter kan sammenliknes med musikalsk form, noe som ikke er så underlig ettersom begge er

auditive komposisjoner som primært skal fattes av øret, og ikke av øyet. Typisk for dem begge er en syklisk formstruktur med mange repriser og refrenger. Dette avsnittet utgjør et slags refreng som med små variasjoner avslutter hver enkelt instruksjonssekvens gjennom hele teksten.

Det tekstinnholdet som således er lagt inn på refrengplass vil dermed bli gjentatt gang på gang, og nærmest hamret inn i tilhørernes hukommelse. Og ser vi på dette innholdet, ser vi at det ikke er tilfeldig valgt. Det utgjør faktisk i seg selv både en oppsummering og en konsentrert utgave av hele suttaens metodikk.

Ajjhattaṃ – bahiddhā: individuelt (innvendig) og utvendig. De aller fleste oversettere (**RD**, **Wa** osv.) bruker her uttrykkene "internally – externally" (**Sut**: bhitari bhag meng ... bahari bhag meng – innvendig ... utvendig; **Ña**: phaynai ... phaynåk – innvendig ... utvendig). **Sum** sier: "*Iti ajjhattaṃ vā ti evaṃ attano vā assāsapassāsakāye ... bahiddhā vā ti parassa va assāsapassāsakāye ...*" , dvs. "egen pustekropp" og "andres pustekropp". Ut fra min tolkning av "*kāya*" som "kropp" (se ovenfor), velger jeg her å skrive "egen kropp" og "andres kropp". **We's** "sin egen kropp som kropp innenfra ... andres kropp som kropp utenfra..." kan nok også forsvares, men selv om, eller snarere nettopp fordi palitekstene vrimler av synonymer og tautologier, ser jeg ingen grunn til å produsere nye sådanne.

Denne setningen gir en viktig veiledning i treningens progresjon. Man "begynner å grave der man står". Vi lever midt i en strøm av sansedata fra egen kropp, og derfor er det naturlig å starte nettopp med å observere disse. Deretter kan vi observere andre, og trekke analogier med det vi har lært om oss selv. Man kunne også si det slik at man starter som egosentrert isolasjonist, eller som subjektiv idealist, og fortsetter som utadvendt altruist, eller som objektiv positivist. Og mang en filosofisk debatt har stått mellom disse synspunktene. Buddhismen, derimot, går videre, og forener disse to forskjellige innfallsvinklene i den tredje delen av denne instruksen: "*ajjhattabahiddhā*". Her går den indre og den ytre, den subjektive og den objektive innfallsvinkel opp i en høyere enhet. Den mediterende ser at både han selv og andre er deler av samme virkelighet, elementer i den samme fenomenenes strøm, og det finnes ikke noe reelt skille mellom dem.

Den samme pedagogiske progresjon fra det nære til det fjerne, fra det kjente til det ukjente, finner vi i buddhismens trening i vennlighet (se **Vis**, kap. 9), som starter med å ønske gode ting for egen del, og deretter utvide de gode ønskene til å gjelde stadig fler.

Den mediterende ser også direkte og klart at andre har den samme grunnopplevelse av verden som han selv, – opplever gleder og sorger på samme måte som han selv, og han blir

lettere i stand til å identifiserer seg med andre. Dette har også et etisk aspekt, som har nedfelt seg i buddhismens versjoner av gjensidighetsprinsippet, "den gylne regel", som f.eks.i disse versene:

Alle skjelver for voldsbruk,
alle er redd for å dø.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å drepe
eller hisse til drap.

Alle skjelver for voldsbruk,
alle har livet kjært.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å drepe
eller hisse til drap. (Dhp. 129-30.)

Dette er en erfaring de fleste mediterende gjør når de praktiserer, og dette er grunnen til at mange meditasjonslærere mener det er unødvendig med noe "etisk forkurs". Praktisk trening fører direkte til etiske resultater.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati: betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Hvilken funksjon har ordet "*dhamma*" i denne sammenhengen? **RD** unnviker problemet, idet han lar denne setningen gjelde kroppen som helhet, dens tilkomst og bortgang ("He keeps on considering how the body is something that comes to be, or again he keeps on considering how the body is something that passes away; ..."). Men dermed går han også glipp av et viktig poeng. Den mediterende trenger ikke ha praktisert særlig lenge før han får en sterk og direkte opplevelse av at kroppen er en prosess, snarere enn en "ting". Alle de tilgjengelig sansedata som fra øyeblikk til øyeblikk bekrefter at vi har en kropp, er i stadig forandring. De oppstår og blir borte igjen i en stadig strøm, noe ovennevnte setning gir en klar og presis beskrivelse av.

Ho og **So** kommer denne empiriske virkelighet nærmere med "origination-things in the body .. dissolution-things". "*Dhamma*" kan i visse sammenhenger best oversettes med et vidtfavnende uttrykk som "ting", men i denne sammenheng gir ikke dette klar nok mening. Da er "ting" bedre anvendt i **NyT** og **Phra**: "Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt

er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen ...". Bedre er også **NyE**, **Nys**, **Ra** og **Sil** "origination-factors ... dissolution-factors", **Da**: "Entstehens-Bedingungen ... Vergehens-Bedingungen" og **Ña**: "dhammada kwam køtkeun nai kay bang ... kwam seuam ... – forskjellige faktorer for tilblivelse ... for oppløsning ... i kroppen", men etter min vurdering kommer **Wa**: "He abides contemplating arising phenomena in the body ... vanishing phenomena ..." og **We**: "... hvordan kroppslige fenomener oppstår ... forgår ..." den empiriske virkelighet nærmest, slik den oppleves under meditasjonspraksisen. **Sut** står her igjen originalteksten for nær til å være til noen særlig hjelp: "kaya meng samuday (= utpatti) dharm ... kaya meng vyaya (vinash) dharm – tilblivelses-"dharma" ... ødeleggelses-"dharma" i kroppen".

Her merker vi oss igjen at det ligger en pedagogisk tankegang bak framstillingen. Instruksene følger en naturlig progresjon. Først legge merke til hvordan fenomenene oppstår, for det er lettest å se det som kommer til av nye inntrykk. Deretter legge merke til hvordan fenomenene blir borte, og så, når oppmerksomheten er blitt videre skjerpet: observere både oppkomst og bortgang.

Fokusering på disse fenomenene blir sett som en viktig metode til å bryte ned illusjoner om kroppens og tilværelsens permanens. Den som ser at alle fenomener oppstår og forsvinner igjen i kontinuerlig bevegelse, vil også selv kunne innse viktige aspekter av den buddhistiske modell av virkeligheten: som det at både kropp (og annen materie, og senere også mentale fenomener) er uvarige (*anicca*) og at de mangler "ego-substans" og ikke lar seg kontrollere av vårt "ego" (*anatta*). Tilværelsens natur er momentarisk (*khaṇika*) og uten noen fast kjerne (*suñña*), noe som blir understreket både i abhidhammalitteraturen[16] og i senere *mahāyānalitteratur*.

Dette blir videre understreket i neste setning (*atthi kāyoti* ...), som peker på at kroppen må tas på alvor som objekt for observasjon og erkjennelse. Hverdagslivets erfaringer er viktige, og denne metodikken oppfordrer ikke til noen form for mystisk idealisme. Men ettersom alle fenomener er flyktige, ville det være meningsløst å tillegge kroppen noen absolutt eksistens. På denne måte foregriper denne setningen tanken om de to sannheter: absolutt (*paramārthasatya*) og relativ eller konvensjonell sannhet (*saṃvṛtisatya*), som senere *mahāyānafilosofer* legger stor vekt på.[17]

Anissito ... : Observasjon av kroppen vil gi den mediterende et mer objektivt bilde av virkeligheten, og løse opp illusjoner og vrangforestillinger. Den psykologiske effekt av dette er at han frir seg fra vanetenkning og betingede reaksjonsmønstre, og oppnår en ekte mental

frihet og indre uavhengighet. Denne friheten gjelder også overfor religiøse autoriteter og skrifter. Den fører ofte til en nærmest ateistisk holdning, som vi innledningsvis så *Visuddhimagga* gi uttrykk for. Den samme holdningen finner vi i **Dipa** (s. 319):

> Han ser at det ikke trenger være noen høyere makt eller noen som leder det hele (v. 389a).

Kommentaren sier: "Det finnes ikke noen Sjel (*puruṣa*, i samkhya-filosofien), Gud (*parameṣṭhi*, jainforestilling), eller Herre (*īśvara*, allment indisk gudsbegrep). Alt fungerer ved sin egen kraft."

Han klamrer seg ikke lenger til provisorier som Buddha eller Dhamma heller. Dette idealet kommer godt til uttrykk i tekster som den velkjente flåteliknelsen[18] og i zenbuddhismens idealbilde av den frigjorte mester.[19] Slik gir denne setningen på samme tid uttrykk for en arbeidsveiledning og en målbeskrivelse, og man kunne si at denne satsen munner ut i en både majestetisk og triumferende sluttkadens som både avslutter første avdeling og på samme tid fullfører sirkelen, ved å peke tilbake på den første målbeskrivelsen som Buddha innledet sin tale med. Denne sirkularitet i teksten bringer tanken hen til et av de eldste buddhistiske symboler: hjulet. Da Buddha startet sin undervisningsvirksomhet, blir dette nettopp omtalt som "*dhammacakkappavattanaṃ* – å sette sannhetens (el. lærens) hjul i bevegelse". Teksten beveger seg så å si gjennom flere omdreininger, flere sirkler med ulik radius, hver markert med rondo-liknende refrenger, inntil sirkelen med den største radius er fullført, og teksten avsluttes med å vende tilbake til sin begynnelse.

Betraktning av kroppens stillinger

Og videre, når du går, merker du deg: går. Når du står, merker du deg: står. Når du sitter, merker du deg: sitter. Når du ligger, merker du deg: ligger. Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg det nøyaktig som det er.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, ṭhito vā ṭhitomhīti pajānāti, nisinno vā nisinnomhīti pajānāti, sayāno vā sayānomhīti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti – når du går, merker du deg: går. Verbet "*gacchāmī*" er presens, første person, entall, og betyr følgelig: "(jeg) går". På pali kan et verb i presens ikke løsrives fra sin personendelse, og "går" alene kan ikke uttrykkes. Derfor er det grunnlag for tvil her. Er pronomenet "jeg" viktig, og bør det komme til uttrykk i oversettelsen, slik alle konsulterte oversettelser har valgt å gjøre? Eller bør det utelates? Hvis "jeg" hadde vært viktig i paliteksten, kunne jo dette meget enkelt ha blitt uttrykt med pronomenet "*ahaṃ*", med den grammatisk like korrekte formuleringen "*ahaṃ gacchāmi*".

Filologisk sett kan det forsvares både å ta med pronomenet "jeg" i oversettelsen, og å utelate det. Men sett i forhold til hele teksten, og sett i forhold til Buddhas *anatta*-lære, virker

det rimeligst å utelate pronomenet, så sant setningsstrukturen i mottakerspråket tillater det. Det er ikke "jeg'et" som er viktig i denne sammenhengen. Det viktige er å fokusere på den prosessen som kalles "å gå", være oppmerksomt til stede og observere de sansedata og inntrykk som opptrer, uten å legge noen som helst teoretisk overbygning på disse dataene. **Sum** sier: "*Imassa pana bhikkhuno jānanaṃ sattupaladdhiṃ pajahati* – den munk som forstår dette slik, frir seg fra ego-forestillinger." Og videre: "*Tattha ko gacchatīti? Na koci satto vā puggalo vā gacchati.* – Hvem er det i dette tilfelle som går? Det er intet ego og ingen person som går." Ved å betrakte prosessen, slipper man taket i "jeg"-forestillingene. Derfor er det direkte i strid med selve instruksjonens ånd å legge vekt på ordet "jeg", så sant man kan slippe. Dette er også en tolkning som vår tids *satipaṭṭhāna*-lærere understreker. I sin instruksjon sier f.eks. Mahasi Sayadaw: "... on walking each step should be noted as ... 'walking, walking'."[20]

Palitekstene forteller at både Buddha selv og munkene praktiserte gående meditasjon, og til vanlig blir ordet "*caṅkamati* – gå fram og tilbake" (intensivform av roten *kam*, gå) brukt om denne praksisen. Se f.eks. *Ambaṭṭhasutta*: "*Tena kho pana samayena sambahulā bhikkhū abbhokase caṅkamanti* – Akkurat da var det mange munker som gikk fram og tilbake ute i parken." Det fantes også gjerne en egen liten sti foran munkehyttene (*caṅkamana*), spesielt beregnet til gående meditasjonspraksis, slik man fremdeles kan se i klosteranlegg (*vihāra*) i Sydøst-Asia. Det fantes også egne bygninger – "*caṅkamanasāla* – vandrehall" (**Vin**. I.139,PTS) – hvor denne treningen kunne skje innendørs.

Gående meditasjon er et viktig element i nyere former for *satipaṭṭhāna*-trening også, og de fleste meditasjonslærerne anbefaler å veksle mellom å sitte og å gå, i økter fra en halv til en time.

Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti – Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg det nøyaktig som det er. En tilnærmet parallell finner vi i **Kosa** (s. 904): "Ser denne formen slik som den er i øyeblikket". Denne setningen understreker det forhold at oppmerksomhetstrening går ut på å observere naturen, ikke styre den. Det som er viktig, er å studere de gitte data, uansett hvilke dette måtte være. Dette styrker den fortolkningen som ovenfor er nevnt angående observasjon av pusten: pusteprosessen skal observeres, men ikke styres.

Opp gjennom historien kan man se at mennesker gjerne har villet ritualisere meditasjonsøvelsene. Man skal sitte slik eller slik, gå slik eller slik, osv. Men her ser vi altså at det er kroppens daglige aktiviteter som skal observeres, ikke rituelle holdninger. Eller som

en biolog ville ha sagt det: vi lærer mer om dyrs naturlige atferd av å studere dem i deres naturlige miljø, enn av å studere dresserte dyr på sirkus.

Denne fokusering på studiet av det naturlige menneske i sitt daglige miljø, blir videreført og tydeliggjort i neste sekvens.

Betraktning av kroppens aktiviteter

Og videre, når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskåla di, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan krop-pens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikante sampajānakārī hoti. Ālokite vilokite sampajānakārī hoti. Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti. Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti. Asite pite khāyite sāyite sampajānakārī hoti. Uccārapassavakamme sampajānakārī hoti. Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhave sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dette avsnittet kan leses som mer detaljerte eksemplifiseringer av hovedprinsippet fra forrige avsnitt. Men et nytt gjennomgangstema er kommet til: *sampajānakārī hoti* – gjør dette med klar forståelse. (**RD**: he is aware of what he is about; **Wa**: is clearly aware of what he is doing; **So**: is a person practising clear comprehension; **Nys**, **Si**, **NyE**: he applies clear

comprehension; **Ho**: acting in a clearly conscious way; **Ra**: applies full attention; **NyT**, **Phra**: ist er wissensklar in seinem Tun; **Da**: ist er sich dieses Tuns voll bewusst; **Say**: handelt hij bewust; **We**: gjør han det med omhu; **Sut**: jante (= anubhav karte) hue – er vitende (= legger merke til); **Ña** bruker her lånord, og er til liten hjelp: tham sampachanya.) **Sum** sier: "*sampajaññena sabbakiccakārī* – alle gjøremål blir utført med klar forståelse". Videre analyserer **Sum** ordet i fire delaspekter: klar forståelse av begrunnelsen for å utføre en gitt handling (*sātthaka*), klar forståelse av hvorvidt handlingen er egnet til å nå det målet man har satt seg (*sappāya*), klar forståelse av hvorvidt man utfører handlingen til rette tid og sted, (*gocara*) og klar forståelse uten vrangforestillinger (*asammoha*).

Det sistnevnte av disse fire aspektene (*asammoha*) tilsvarer den rene observasjonsprosessen som er nevnt ovenfor. De tre foregående aspektene, derimot, åpner for intellektuelle og etiske vurderinger av egne handlinger, og forhindrer at man utfører oppmerksomhetstreningen som en amoralsk robot. Hvis man skulle være observatør, og ikke noe annet, kunne det f.eks. tenkes at man tråkker på en snegle, bare merker seg "tråkker", og går videre. Men den som samtidig har klar forståelse, ville styre foten utenom. Dette innebærer naturligvis et styringselement, og modifiserer den rene observasjonsprosessen i en viss grad. Men dette er også et trekk som er typisk for Buddhas lære, som av prinsipp aldri går til ekstremer, men følger middelveien.

Disse øvelsene som her er nevnt, hører til i hverdagsmiljøet. Selv den enkleste dagligdagse handling får verdi, og dermed kan en slik allmenn oppmerksomhet overfor alt som skjer, også tolkes som en integrering av det hellige og det profane. Alt man gjør, blir til et trinn på frigjøringsveien, ingenting er for ubetydelig. Denne innfallsvinkelen kaster dermed også et interessant lys over *vinaya*, det uhyre detaljerte regelverket for munker og nonner. Den som virkelig går inn for å følge *vinaya*-reglene til punkt og prikke, må være pinlig oppmerksom på alt han foretar seg dagen igjennom. På denne måten kan *vinaya*, brukt med omtanke og ikke med pedanteri, bli et hjelpemiddel til å øve *satipaṭṭhāna*. Dette kan godt tenkes å ha vært en medvirkende årsak til at enkelte la så stor vekt på *vinaya* at det i tidligere kinesisk buddhisme fantes en særskilt *vinaya*-skole.[21]

Oppmerksomhet rettet mot alle daglige gjøremål, vil imidlertid også lett kunne føre til at enkelte av disse blir ritualisert, og det er ikke urimelig å tenke seg at nettopp dette kan være en viktig del av bakgrunnen for den japanske te-seremonien.

Betraktning av kroppens deler

Og videre betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, omgitt av huden, fylt av mange slags urenheter: I denne kroppen er det hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud, kjøtt, sener, knokler, beinmarg, nyrer, hjerte, lever, mellomgolv, milt, lunger, tarmer, spiserør, magesekk, ekskrementer, galle, slim, puss, blod, svette, fett, tårer, vevsvæske, spytt, snørr, leddvæske og urin.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā taccapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhimiñjā vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assū vasā khelo singhāṇikā lasikā muttan ti.

Denne øvelsen tar de forskjellige kroppsdelene som observasjonsobjekt, satt opp i en detaljert huskeliste, som vi også kan finne igjen i **Arth** (s. 23). **Vis** (bd. II, s. 17) sier at betraktning av kroppen er en øvelse som er helt særegen for Buddhas lære. Studiet av kroppen med dens sansedata er lik en studie av verden. I *Saṃyutta Nikāya* 2.36 sies det:

> For verden er nettopp her, sier jeg, i din egen favnlange kropp med alle dens tanker og forestillinger. Og her er verdens begynnelse, her er verdens ende, og her er veien som fører til verdens ende.

Og *Aṅguttara Nikāya* 1.21 lister opp fordeler ved øvelsen:

> Det finnes en ting som griper deg sterkt når du utvikler den og trener flittig, som fører til den dypeste fred, til oppmerksomhet og klar forståelse, til at du oppnår rett kunnskap og erkjennelse, som gjør deg lykkelig her og nå, og som gjør deg fri ved hjelp av visdom og gir den høyeste frukt. Og hva er det for en ting? Det er oppmerksomhet rettet mot kroppen.

Øvelsen kan man foreta ut fra to forskjellige innfallsvinkler, alt etter hvor stor vekt man legger på denne formuleringen: *pūraṃ nānappakārassa asucino* – fylt av mange slags urenheter. Dersom man ikke legger spesiell vekt på det "urene", blir øvelsen å anse som en nærmest nøytral analytisk betraktning av kroppens deler, dvs. en videreføring av den grunnidé som allerede er skissert. **Vis** (II, s. 20) angir sju måter å arbeide med lista på: 1) resitere høyt, 2) resitere innenat, 3) sortere elementene etter farge, 4) sortere dem etter form, 5) sortere dem etter retning, 6) sortere dem etter plassering, og 7) sortere dem i like og ulike. Somdet Phra Nyanasamvara beskriver øvelsen som en inspeksjonstur rundt i kroppen, hvor man kan dvele så lenge man vil ved det enkelte aspekt, før man går videre til neste. Det er heller ikke nødvendig å ta hele runden.[22] Taungpulu Sayadaw[23] følger til dels *Visuddhimaggas* metode, og anbefaler den mediterende å resitere og visualisere deler av lista forlengs i fem dager og baklengs de neste fem dagene. Dette er ofte det første meditasjonsemnet nyordinerte munker får seg tildelt (*mūlakammaṭṭhāna*), og derfor hender det man hører noviser mumle for seg selv: "*kesā lomā nakhā dantā taco*". Etter hvert tar man med mer, inntil hele lista blir resitert og visualisert, og arbeider på denne måten i seks måneder. Dette vil føre til at man ser hvordan kroppen er sammensatt av flyktige elementer, og at det ikke finnes noe "jeg" eller noe "selv" noe sted.

Men denne øvelsen har også et terapeutisk aspekt, noe som kommer tydeligere fram hvis man legger vekt på urenhetaspektet. Det er ikke bare i vår tid det foregår en usunn dyrking av kropp, ungdom og skjønnhet, selv om moderne markedsføringsmetoder har gitt saken helt nye proporsjoner. Problemet har alltid vært kjent, og en nøktern betraktning av kroppen og dens deler kan virke som en sunn motvekt. Og her er igjen de første fem kroppsdelene på lista sentrale: hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud. Det er nemlig disse som synes, det er disse som dyrkes og pleies, og nettopp derfor er dette et godt sted å begynne betraktningene.[24]

Lignelsen om matkjelleren

Det er liksom en matkjeller med dør i begge ender, munker, – fylt med all slags korn, såsom høylandsris, lavlandsris, gule og grønne bønner, sesamfrø og skallet ris. Hvis en mann med synet i behold skulle åpne dørene, ville han se at dette er høylandsris, dette er lavlandsris, dette er gule og dette er grønne bønner, dette er sesamfrø og dette er skallet ris.

Og på samme måte betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, osv.

Seyyathā pi bhikkhave ubhatomukhā mutoḷī pūrā nānavihitassa dhaññassa, seyyathīdaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ, tam enam cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: Ime sālī, ime vīhī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulāti, evam eva kho bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā taccapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhimiñjā vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assū vasā khelo singhāṇikā lasikā muttan ti.

Uttrykket "*ubhatomukhā mutoḷī* " forekommer ikke i palilitteraturen utenom denne ene frasen. Både lesemåte og tolkning er usikker. **Sum** kommenterer bare det mindre problematiske *ubhatomukhā heṭṭhā ca upari cā ti dvīhi mukhehi yuttā* – med to åpninger, oppe og nede. **PTSD** er sterkt i tvil, men foreslår at *mutoḷī* kan bety proviantsekk. Edgerton fører opp sanskritordet *mutoḍī*, med betydningen "basket, bag or large container". Og samtlige oversettere bygger på ideen om en sekk, ei korg eller et leirkar. **Ra**, **NyE**, **Nys**, **Ho**, **Sil**: double-mouthed provision bag; **RD**: double-mouthed sample bag; **Wa**: a bag, open at both ends; **So**: a bag having two openings; **NyT**: ein beiderseitig offener Korb; **Da**: ein Sack mit Öffnungen an beiden Enden; **Sut**: donong mukhbhari dehari[25] (mudoli, puroli) – et leirkar (mudholi, puroli) med to åpninger; **Ña**: thai mi pak sång khang – en avlang bærebag med to åpninger; **We**: en proviantsekk med åpning i begge ender.

Men bildet virker likevel temmelig uklart. For det første: en sekk med to åpninger virker nokså upraktisk. Og når sekken blir båret, må innholdet forventes å skumpe hit og dit og bli nokså blandet. Kornsortene ville neppe ligge pent og velordnet hver for seg når sekken blir åpnet, og ville ikke kunne brukes som et bilde på kroppens organer. Ei korg eller et leirkar med to åpninger virker heller ikke så mye mer overbevisende.

Her gir **Arth** en interessant innfallsvinkel til forståelse. I avsnittet om betraktning av kroppens deler, analogt med palitekstens "*ubhatomukhā mutoḷī*", har **Arth** "*ubhayato dvāravinirmuktam koṣṭhāgāram* – et lagerhus med to åpne dører". Det ser ut til at en avskriver har forstått at originaluttrykket var vanskelig å forstå, og med dette har omskrevet det for å gjøre det klarere. Kommentaren til **Arth** bygger nemlig på en noe annerledes utgave

enn den bevarte sutrateksten, en utgave som har ligget paliteksten nærmere. På det tilsvarende sted kommenterer den slik: "*ubhayato mutoḍīti vrīhīnam sthāpanāya mṛdbhajanam koṣṭhiketi pratīta madhyadeśe* – dvs.: *ubhayato mutoḍī*' vil si en underjordisk lagerbygning til å oppbevare korn i, som man kalte det i Madhyadesa (Nord-India) før i tida."

Dette gir et mye bedre bilde. I matkjelleren ligger alt på sin plass i hver sin binge, og åpner vi ei dør i hver ende, faller lyset klart inn så vi kan se alt som det er. Jeg velger derfor å basere min oversettelse av dette uttrykket på disse sanskrittekstene.

Videre følger samme refreng som tidligere:

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Betraktning av kroppens grunnegenskaper

Og videre betrakter du nettopp denne kroppen som den står og går, og analyserer dens grunnegenskaper: I denne kroppen finnes jordegenskaper, vannegenskaper, ildegenskaper og vindegenskaper.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: Atthi imasmiṃ kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

Imam eva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ – nettopp denne kroppen som den står og går. Egentlig "som den står, som den er plassert". Idiomet "som den står og går" regnes her som ekvivalent til nevnte paliuttrykk.

Dhātu er i denne sammenheng identisk med *mahābhūta*, grunnegenskap el. primæregenskap. **Ho**, **Wa**: elements; **So**: modes of materiality; **Sil**, **NyE**: primary elements; **Nys**, **Ra**: material elements; **RD**: fundamentals – primary elements; **NyT**: den Elementen; **Da:** die Elementarbestandteile**;** **Say**: de vier elementen; **Sut**: dhatu (= mahabhut); **Ña**: kwam thatu (lånord fra *dhātu*); **We**: grunnleggende typer av tilværelsesfaktorer, **Lie**: grunnelementer.

Paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu – jord-, vann-, ild- og vindegenskaper. Oversetterne deler seg her i to klare grupper. Den ene gruppen minner sterkt om den materielæren Empedokles er kjent for: **RD**: the primary elements of earth, water, heat and air; **NyE**, **Wa**, **Sil**: earth-element, water-, fire-, air-element; **Ra**, **Nys**: elements of earth, water, fire and wind; **NyT**: Erd-Element, Wasser-, Hitze-, Wind-Element; **Da**: Erd-Element, Wasser-, Feuer,- Lufteelement; **We**: tilværelsesfaktorer av typen jord, av typen vann, av typen ild og av typen luft; **Sut**: prthvi dhatu, ap (jal) dhatu, tej (aggi) dhatu, vayu dhatu; **Ña**: thatu din (jord), thatu nam (vann), thatu fai (ild), thatu lom (vind).

Den andre gruppen, derimot, ser ut som om de skulle ha oversatt en helt annen tekst: **Ho**: element of extension, of cohesion, of heat, of motion; **So**: mode of solidity, of cohesion, of caloricity, of oscillation. Bare **Say** ser ut til å utgjøre et "manglende mellomledd": het aarde-element of vastheid, het water-element of kohesie, het vuur-element of temperatuur, het lucht-element of beweging.

Ved første øyeblikk ser faktisk denne katalogen ut som en tidlig vestlig materieteori, og likhetene med Empedokles' klassifisering av materien som jord, vann, ild og luft er slående. Vi skal ikke her gå inn på noen drøfting av mulige forbindelser mellom tidlig indisk og tidlig gresk tenkning. Men det er viktig å se hvilken funksjon denne katalogen har, og ikke uten videre identifisere den med de tidlige greske filosofenes naturspekulasjoner.

Buddhismen, og dette gjelder i særdeleshet de aspekter av buddhismen som *Mahāsatipaṭṭhānasutta* beskriver, er strengt og hensynsløst empirisk, og gir seg ikke inn på spekulasjoner. Den tar utgangspunkt i de subjektive sansedata som observatøren har adgang til her og nå, klassifiserer og analyserer disse, men går helst ikke ut over dem. "Meditasjon er å ikke gå ut over de fenomener som virkelig er til stede, det er å ta hvert sanseinntrykk nøyaktig som det er..." (*Paṭisambhidāmagga*: *Satipaṭṭhānakathā*). Materie er ikke sansedata, men en fortolkning av disse. *Satipaṭṭhāna* må nødvendigvis kommuniseres ved hjelp av konvensjonelt språk basert på uverifiserte fortolkninger, men bestreber seg hele tiden på å gå bakenfor fortolkningene. Men hvordan kan disse fire grunnegenskapene bygge på direkte sansedata?

Her må vi gå til andre tekster for å finne nærmere forklaring. *Mahāhattipadopamasutta* (MN 28) sier:

> Hva menes med den indre jordegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er hardt og fast. ...
>
> Hva menes med den indre vannegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er vått og fuktig (**Vis**: flytende). ...
>
> Hva menes med den indre ildegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er varmt og brennende (**Vis**: temperatur). ...
>
> Hva menes med den indre vindegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er luftig og bevegelig (**Vis**: bevegelse). ...

Sammenlikn med **Arth** (s. 9):

> Hva er jordegenskapen (*pṛthivīdhātu*)? Det er det som har tyngde og fasthet.
>
> Hva er vannegenskapen? Det er det som er flytende og rennende.
>
> Hva er ildegenskapen? Det er hete og modning.
>
> Hva er vindegenskapen? Det er bøying, strekking og lettbevegelighet.

Det finnes også mange andre skriftsteder i *Tipiṭaka* som viser at de fire *dhātu* ikke er konkret ment som jord osv., men heller må forstås som bilder på egenskaper. (Derfor er **Lie**: "elementer" ikke noen tilfredsstillende oversettelse. I de oversatte versjoner av **dhatu** som er nevnt ovenfor, er kanskje **We** den som kommer nærmest.) Denne listen beskriver i realiteten de primærinntrykkene av fasthet, flyt, temperatur og bevegelse, som er felles for alle kroppssansninger, og det er tydelig at gruppe nummer to av oversetterne ovenfor har bygd sin versjon på kommentaren og andre skriftsteder, og ikke bare på den foreliggende tekst. Dette kan gi en klarere forståelse, men som tidligere nevnt er det en farlig praksis, som man bør være svært varsom med å gå inn på.

Den som lar kroppen bli gjenstand for konsentrert meditativ observasjon, vil oppleve at f.eks. begrepet "arm" løses opp i finere sanseinntrykk, som trykk, temperatur, bevegelse, osv. Listen over de fire grunnegenskapene byr på en meget funksjonell klassifisering av primærsanseinntrykkene. De grovere begreper om kroppsdeler erstattes av en mer finfokusert registrering av direkte sanseinntrykk.

De fire grunnegenskapene blir dermed direkte relatert til den meditative observasjon, og den blir en naturlig oppfølging av foregående øvelse. Det er derfor ikke her snakk om en malplassert tidlig spekulativ materieteori, men om en øvelse som passer nøyaktig inn i meditasjonstreningens naturlige progresjon på det sted i suttaen hvor den er satt inn.

Som et sidespor må det nevnes at denne erkjennelse av at de fire *dhātu* ikke skal forståes som en slags primitiv materieteori, men snarere må regnes som en beskrivelse av den observerte virkelighet, naturlig gjør at man må spørre seg om vi kanskje har misforstått de greske filosofene? Kanskje det ville være bryet verdt å revurdere Empedokles sett i lys av buddhistisk tenkning? Historisk sett er det ikke noen umulighet at Empedokles (495 – 435 f.Kr.) kan ha mottatt impulser fra buddhismen. Vi skal ikke kaste oss ut i noen spekulasjoner om en eventuell forbindelse, men ser at disse linjene hos Empedokles i det minste viser en slående parallell med *satipaṭṭhāna*-metoden:

> Se etter så godt som mulig hvordan alle ting fortoner seg,
> uten å stole mer på øynene enn på hørselen
> og uten å stole mer på larmende påstander enn på klar tale,
> unnlat heller ikke å stole på de andre (sansene)
> i den grad de kan være en kanal til forståelse,
> men forstå alle ting nettopp slik de viser seg.

og likedan:

> Menneskets innsikt vokser i møte med det som er til stede.[26]

Lignelsen om slakteren

Det er som når en dyktig slakter eller lærlingen hans har slaktet ei ku og partert den, munker, og slått seg ned på et gatehjørne. På samme vis betrakter du nettopp denne kroppen som den står og går, og analyserer dens grunnegenskaper: I denne kroppen finnes jordegenskaper, vannegenskaper, ildegenskaper og vindegenskaper.

Seyyathā pi bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gaviṃ vadhitvā catummahāpathe bilaso paṭivibhajitvā nisinno assa evam eva kho bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: Atthi imas-miṃ kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

Dette bildet understreker det analytiske dissekerende ved studiet av kroppen, men kunne for så vidt passe like godt til foregående øvelse som til analysen av kroppens grunnegenskaper.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan krop-pens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya

paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Betraktning av kroppens oppløsning

Og videere ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, som har vært dødt i en eller to eller tre dager, oppsvulmet, blåsvart og råtnende. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evam anatītoti.

Seyyathā pi passeyya sarīraṃ – som om (du) skulle se et lik. Her har enkelte oversettere oversett det faktum at verbformen *passeyya* er optativ, og oversatt denne uttalelsen som om den skulle være reell. (**Ra**: just as a bhikkhu sees a body; **So**: if a bhikkhu, in whatever way, sees a body; **Sil**: when a bhikhu sees a body; **Ho**: as a monk might see a body; **Da**: ein Mönch, der z. B. einen Leichnam auf den Begräbnisplatz hingeworfen sähe; **Sut**: sarir ko smasan meng phengka dekhe; **We**: her betrakter en munk en kropp som om den skulle være slengt – optativen er her lagt til feil verb.) Dette har ført til den misforståelse at denne øvelsen krever at man har konkrete lik for hånden, i forskjellige grader av oppløsning. Riktignok vil øvelsen bli mer realistisk om man skulle ha et direkte erfaringsgrunnlag å bygge den på. Og tekstene forteller at det ikke var så uvanlig at munker oppsøkte slike likplasser for å meditere. I *theravādaklostre* i dag kan man også finne skjeletter utstilt i glassmontre i meditasjonsrommet, eller en åpen steinsarkofag der råtnende lik fra tid til annen blir lagt fram (når man har noen tilgjengelig) slik at mediterende munker kan gå og se på det, slik forfatteren selv har sett i Wat Sanghathan i Thonburi, Thailand.

Men optativformen sier likevel klart at det denne teksten her omtaler, er en ren visualiseringsoppgave, som kan utføres like godt selv om man ikke har noe lik å se på. (**RD**: just as if he had seen a body; **Nys**, **NyE**: as if a monk sees a body: **Wa**: as if he were to see a corpse; **NyT**: als sähe der Mönch einen Körper; **Ña**: meuan ka wa ... – som om ...)

Denne øvelsen kan virke nokså morbid, men har et klart terapeutisk siktemål. Den som venner seg til tanken på døden, mister frykten for å dø. Og disse betraktningene gir en kraftig motvekt til grådighet og begjær, som **Vis** (I, s. 310f) sier: "Den som fordyper seg i

disse (øvelsene), blir fri fra grådighet og begjær. ... For i absolutt forstand finnes det ikke så mye som et atom her som er bryet verdt å begjære." Den innebærer imidlertid visse faremomenter. Skrekkopplevelsen kan bli for sterk for enkelte. Derfor bør denne øvelsen bare utføres under veiledning av en erfaren instruktør.

Øvelsen går så videre på samme måte, og følger kroppens oppløsning gjennom alle stadier fram til knoklene blir så gamle og morkne at de smuldrer opp.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Kroppens oppløsning etter døden

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – som kråker hadde spist på, som hauker, gribber, hunder, sjakaler og forskjellige slags småkryp hadde spist på. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ supanehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evam anatītoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, osv.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, osv.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig og med kjøttrester på ... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig, men uten kjøtt på ... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, men uten kjøtt eller blod på ... løsrevne knokler slengt til alle kanter, her et bein fra handa, der et bein fra foten, her et leggbein, der et lårbein, et hoftebein, ryggvirvler, en hodeskalle. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhisaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhisaṅkhalikaṃ nimmaṃsaṃ lohitamakkhitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhisaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhikāni apagatasambandhāni disāvidisāsu vikkhitāni aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūraṭṭhikaṃ aññena kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhikaṇṭakaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evam anatītoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, osv.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, osv.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – med hvite og avblekede beinpiper ... mer enn ett år gamle knokler i en haug ... oppsmuldrende råtne knokkelrester. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇupanibhāni, ... pe ... aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni, ... pe ... aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evam anatītoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Med dette slutter første hovedavsnitt: betraktning av kroppen. Den mediterende kan gå videre og ta til med betraktning av følelser, tanker og fenomener, men han kan også nøye seg med kroppen som hovedemne. Flere av dagens *theravāda*-lærere legger vekten på disse øvelsene, og hevder at dette er tilstrekkelig for å oppnå innsikt i tilværelsens tre karakteristika: *dukkha* (det som gjør vondt), *anicca* (uvarighet) og *anatta* (mangel på jeg-substans). Konsentrert studium av kroppen, vil også nødvendigvis føre til at den mediterende oppdager samspillet mellom kropp og sinn, og dermed også vil få dyp innsikt i sinnets prosesser. Som eksempler på slike meditasjonslærere kan nevnes Taungpulu Sayadaw og hans skole i Burma (se ovenfor), Goenka og hans skole og Achaan Naebs[27] etterfølgere i Wat Boonkanjanaram i Thailand. At betraktning av kroppen kan være tilstrekkelig, antydes også i *Mahāsaccakasutta* (**MN** 36): "Den som ikke lærer kroppen å kjenne, lærer heller ikke sinnet å kjenne. Den som lærer kroppen å kjenne, lærer sinnet å kjenne."

Betraktning av følelsene

Men hvordan betrakter du følelsene som følelser?

Når du opplever en god følelse, merker du deg: Opplever en god følelse. Når du opplever en vond følelse, merker du deg: Opplever en vond følelse. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god.

Kathañca bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānati.

Vedanā – følelser (Alle engelskspråklige: feelings; **NyT**: Gefühlen; **Da**: Empfindungen; **Say**: gevoelens; **We**: følelser; **Sut**: vedna; **Ña**: wethana = vedana, men tilføyer: [kwam ru rot arom] – det å kjenne smaksessensen av følelsene). I mange andre sammenhenger og tekster, og i både PTSD og Childers' ordbok kan man også se ordet "*vedanā*" oversatt som persepsjon eller sansning, noe som trolig må bero på en misforståelse. Men det er interessant å se at alle oversettere i hvert fall i denne kontekst er samstemmige. Ekstra illustrerende i denne sammenheng er den thailandske variantoversettelsen.

Hva slags følelser det her er snakk om å observere, går klart fram av teksten. Det er gode (*sukha* – **RD**: pleasurable; **Wa**, **Sil**, **Nys**, **Ho**, **Ra**, **NyE**, **So**: pleasant; **NyT**, **Da**: freudiges; **Say**: prettig; **We**: gledelig; **Sut**: sukh; **Ña**: suk) følelser, vonde (*dukkha* – **RD**, **Wa**, **Sil**, **Nys**, **Ho**, **Ra**, **NyE**, **So**: painful; **NyT**, **Da**: leidiges; **Say**: pijnlijk; **We**: sørgelig; **Sut**: duhkh; **Ña**: thuk) følelser og nøytrale (*adukkhamasukhaṃ* – **RD**, **Sil**, **NyE**: neutral; **Wa**, **Nys**, **Ho**, **Ra**, **So**: neither-painful-nor-pleasant; **NyT**, **Da**: weder freudiges noch leidiges; **Say**: neutraal; **We**: hverken gledelig eller sørgelig; **Sut**: aduhkh-asukh; **Ña**: athukhamasuk) følelser som verken er vonde eller gode. Legg merke til at ordet "*dukkha*" fungerer adjektivisk i denne sammenheng. Dette er et viktig moment som vi skal komme tilbake til under drøftingen av dette ordet lenger ned.

Eller med andre ord: "liker, liker ikke, vet ikke (gjør ikke noe)." Disse tre følelsene kunne man også kalle primærfølelser. Dette er enkle og helt fundamentale basisfunksjoner,

som ikke må blandes sammen med mer kompliserte følelser, eller emosjoner, som kjærlighet, hat, sjalusi, osv. Disse tre primærfølelsene opptrer også i to andre viktige sammenhenger: de fem involveringsgruppene (*upādānakkhandha*), som vil bli nærmere drøftet nedenfor, og i den betingede tilblivelsesprosessen (*paṭiccasamuppāda*).

La oss kort se hvordan primærfølelsene opptrer i mennskets mentale konstitusjon, beskrevet med *paṭiccasamuppādas* terminologi, og samtidig foregripe drøftingen av *upādānakkhandhā* en smule. Med det samme et sanseorgan registrerer kontakt (*phassa*) med et sanseobjekt (*rūpa*), vil dette betinge en følelsesreaksjon. Vi reagerer med en av de tre primærfølelsene (*vedanā*): Enten liker vi det vi opplever, eller vi misliker det. Eller inntrykket er så svakt eller nøytralt at vi verken liker eller misliker det. Ifølge *paṭiccasamuppāda* vil primærfølelsen umiddelbart føre til at det oppstår et begjær (*taṇhā*): Det vi liker, vil vi nyte (*kāmataṇhā*) og ha mer av (*bhavataṇhā*), det vi ikke liker, vil vi fjerne eller ødelegge (*vibhavataṇhā*). Denne følelsesreaksjonen er intuitiv, og ser vi *upādānakkhandhaene* (mer om disse nedenfor!) som en tidsmessig progresjon, oppstår følelsen direkte, før vi rekker å bli bevisst hva vi egentlig opplever. Derfor har primærfølelsene ofte større innflytelse over menneskets mentale liv enn logisk og rasjonell tenkning har. I dette ser vi altså at tidlig buddhistisk psykologi var nådd fram til en erkjennelse av og psykologisk forklaring på menneskets dyptliggende irrasjonalitet.

Igjen består metoden i å erkjenne situasjonen slik den er, og ikke prøve å forandre den. Den mediterende må lære å akseptere sine egne følelser og ikke fortrenge dem. Da vil han oppleve det som **Sum** beskriver slik: "Hvem er det som føler? Det er ingen person, intet individ som føler. Hvem eier disse følelsene? Det er ingen person og intet individ som eier disse følelsene." Følelsene blir objektivisert, man mister eierforholdet til dem og de mister sin irrasjonelle makt. Ved å stoppe opp, se og erkjenne følelsene slik de er, kan man få muligheten til å foreta rasjonelle valg, selv om følelsene fortsatt er til stede. Dette er ikke det samme som å fornekte følelseslivet, slik enkelte har anklaget buddhismen for å gjøre. Det er snarere snakk om en bevisstgjøringsprosess, hvor de irrasjonelle og underbevisste deler av psyken blir brakt fram i lyset. De oppnår aksept, men mister sin styringskraft.

Instruksen gjentas med litt flere detaljer

Når du opplever en god følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en god følelse i kroppen. Når du opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du

deg: Opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en vond følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en vond følelse i kroppen. Når du opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre.

Sāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti. Sāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti. Sāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

Instruksen gjentas, denne gang litt mer detaljert. Dette er ikke bare pedanteri, selv om palitekstene slett ikke kan si seg fri for slikt. Når ulike sett kriterier settes opp i matriseform (det er meget fristende å lage en skjemaoppsetting av dette), danner de et nettverk som i seg selv ikke bare gir detaljerte analyser og instruksjoner. De danner også et bilde av de nett av årsaker og relasjoner som er typiske for abhidhamma-tenkningen, og venner dermed leseren (lytteren) til å tenke i baner som vil lette tilegnelsen av dyperegående analyser av tilværelsen.

Sāmisa – nirāmisa: "kjødelig – ikke-kjødelig". (**RD**: concerning material things – spiritual things; **Wa**: sensual – non-sensual; **Nys**, **Ra**, **So**: worldly – spiritual; **Sil**: worldly – non-worldly; **Ho**: material – non-material; **NyE**: worldly – unworldly; **NyT**: sinnengebundenes – sinnenfreies; **Da**: irdischer Art – unirdischer Art; **We**: sanselig betinget – ikke sanselig betinget; **Sut**: sa-amish (bhog-padartha-sahit – forbundet med mat og materielle ting) – niramish; **Ña**: bruker lånord (amisa), men også: [keu ceua kam khun – keu mai ceua kam khun: som er forbundet med sansenytelser – som ikke er ... osv.]). **Sum** forklarer *sāmisaṃ vā sukhaṃ* slik: De seks behagelige mentale følelser som er basert på det verdslige liv (*geha*), og samtidig knyttet til de fem kjødelige (*amisa*) former for sansenytelse. Og

nirāmisam sukhaṃ: De seks behagelige mentale følelser som er basert på et liv i avkall (*nekkhamma*).

Det ser ut til at de ovennevnte oversettelsesversjonene bygger på kommentarens fortolkning av *āmisa – nirāmisa* som verdslig og ikke-verdslig. Og denne kan nok forsvares. Når jeg likevel tillater meg å avvike fra denne tradisjon, har dette to grunner. Ordet *āmisa* har iflg. **PTSD** og **Chil** grunnbetydningen "rått (ukokt) kjøtt", **Chan** gir også hovedbetydningen "neua (kjøtt)", og **Sut** forklarer ordet med "bhog (kjøtt)". Dette åpner også for en rekke deriverte betydninger, som nevnt ovenfor, men så lenge grunnbetydningen "kjøtt > kropp" gir utmerket mening, velger jeg igjen å bruke Occams barberkniv. De deriverte betydningene er ganske enkelt unødvendige, og smaker en smule av skolastisk kommentatorvirksomhet. Men like viktig som filologiske vurderinger er det å se hvordan denne teksten fungerer. Suttaen for øvrig viser tydelig at den består av praktiske instruksjoner for hvordan den mediterende best kan betrakte og analysere den direkte virkelighet han står midt oppe i. Og vi har allerede sett at instruksene i å betrakte og definere de tre primærfølelsene er praktiske og konkrete, og samsvarer med suttaens "ånd". At dette var et hermeneutisk prinsipp i tidlig buddhisme, har vi allerede påvist. Men det å be den mediterende sortere disse enkle primærfølelsene i "verdslige" og "uverdslige" følelser, bringer inn et element av spekulasjon og teoretisering som klart ikke hører naturlig hjemme i denne sammenheng. Det gjør derimot en instruksjon i å se etter om følelsen har med kroppen å gjøre eller om de er mer betinget av det ikke-kroppslige, dvs. det mentale, noe som også knytter observasjon av følelsene direkte sammen med både de foregående øvelser i å betrakte kroppen, og på den annen side med neste øvelse, som går ut på å betrakte tankene.

Finnes det andre tekster som bekrefter at man kunne studere følelser i relasjon til kroppen? *Saṃyutta Nikāya* 36.7 sier:

"... da vet du med deg selv: Denne gode følelsen som har oppstått i meg, er betinget, ikke ubetinget. Betinget av hva? Av denne selvsamme kroppen. Men denne kroppen er uvarig, sammensatt og oppstått ut fra andre betingelser. Så hvordan kan vel denne gode følelsen vare ved, når den er oppstått betinget av en kropp som igjen er uvarig, sammensatt og betinget?"

Med dette mener jeg å ha påvist at min fortolkning i dette tilfelle stemmer bedre overens både med filologiske vurderinger, sammenlikning med andre tekster og med

meditasjonsmetodiske vurderinger enn de fortolkninger som er bygd på Buddhaghosas kommentar.

Slik betrakter du dine egne følelser som følelser, eller du betrakter andres følelser som følelser, eller du betrakter både dine egne og andres følelser som følelser. Du betrakter hvordan følelsene oppstår, du betrakter hvordan følelsene blir borte, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at følelsene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du følelsene som følelser.

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Atthi vedanāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Selv om det her er følelser og ikke kropp det handler om, kan de samme betraktninger gjøres gjeldende til dette avsnittet som de som er anført til det parallelle avsnittet om kroppen ovenfor.

Betraktning av tanker

Men hvordan betrakter du tankene som tanker?

Du merker deg en grådig tanke som en grådig tanke, og du merker deg en tanke uten grådighet som en tanke uten grådighet.

Du merker deg en hatefull tanke som en hatefull tanke, og du merker deg en tanke uten hat som en tanke uten hat.

Du merker deg en forblindet tanke som en forblindet tanke, og du merker deg en tanke uten forblindelse som en tanke uten forblindelse.

Du merker deg en innskrenket tanke som en innskrenket tanke, og du merker deg en atspredt tanke som en atspredt tanke.

Du merker deg en avansert tanke som en avansert tanke, og du merker deg en lite avansert tanke som en lite avansert tanke.

Du merker deg en laverestående tanke som en laverestående tanke, og du merker deg en uovertruffen tanke som en uovertruffen tanke.

Du merker deg en konsentrert tanke som en konsentrert tanke, og du merker deg en ukonsentrert tanke som en ukonsentrert tanke.

Du merker deg en frigjort tanke som en frigjort tanke, og du merker deg en ufri tanke som en ufri tanke.

Kathañca bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti, sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosaṃ cittanti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittanti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittanti pajānāti, saṃkhittaṃ vā cittaṃ saṃkhittaṃ cittanti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittanti pajānāti, mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittanti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittanti pajānāti, sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittanti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittanti pajānāti, samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittanti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittanti pajānāti, vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittanti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittanti pajānāti.

Citta – tanker. Her finner vi at oversetterne har delt seg i tre grupper som kanskje kan karakteriseres som (a) "dynamisk": **RD**, **Gunaratna** 1970: thought; **Lie**: tanker; (b) "halvdynamisk delløsning": **Kha**: mental states; **We**: sinnstilstander; og (c) "statisk helløsning": **Wa**, **Ra**, **NyE**, **Ho**: mind; **Nys**, **So**, **Sil**: consciousness; **NyT**: Geist; **Say**: Geest. **Sut**: citta og **Ña**: cit er like ambivalent som originalen. **Da** velger en praktisk, men lite konsekvent løsning, ved først å bruke ordet "Denken", og etterpå "Geist". *Citta* er ikke noe lett ord å oversette, for det er helt klart at hver og en av disse oversettelsene kan være riktige, alt etter kontekst. Spørsmålet om hva som passer best i denne sammenheng lar seg derfor ikke løse rent leksikalsk. Kommentaren gir heller ikke noen hjelp i så måte. Vi må derfor gå inn i den meditative kontekst, og prøve å finne en løsning der.

Ord som sinn, bevissthet, sinnstilstander og tanker er også temmelig ambivalente på norsk, og grensene mellom dem er meget flytende. De foreløpige definisjoner jeg blir nødt til å foreta her, får derfor stå for min egen språkfølelse og representere min egen faktisitet. De kan ikke gjøre krav på absolutt objektiv gyldighet. Men som fortolker og oversetter er dette et ansvar jeg heller ikke kan vise fra meg.

Vi bruker ofte "sinn" synonymt med "sjel", ofte forstått som det "sted", den "statiske helhet" hvor de mentale prosesser foregår, eller som en slags helhetsbenevning for disse. Hvis *citta* her skal oppfattes som sinn (mind, Geist, Geest), ville det også omfatte følelser og de øvrige fenomener (*dhamma*). Og ikke nok med det. Det kan hevdes at også det første av de fire hovedområdene for oppmerksomheten, observasjon av kroppen, også i virkeligheten omfatter observasjon av sinnet. For den eneste "kroppen" , ja overhodet den eneste "materialitet" vi har adgang til å observere, er den vi er oss bevisst i vårt sinn. Dette er en erkjennelse som særlig den senere *cittamātratā*-skole legger vekt på. Det kan derfor hevdes at sinn er et altfor omfattende ord for *citta* i denne kontekst.

"Bevissthet" er delvis synonymt med sinnet, men ikke like omfattende, ettersom sinnet også inneholder ubevisste elementer. I buddhistisk språkbruk er det etter hvert blitt vanlig å reservere dette ordet (eng. consciousness) for pali-ordet *viññāṇa*. Denne praksis vil jeg holde meg til, for å unngå mer forvirring enn nødvendig, selv om *viññāṇa* og *citta* også til tider blir brukt synonymt.

"Sinnstilstander" kommer og går, og ettersom *citta* har en tydelig dynamisk karakter, kunne dette være et alternativ som var verdt å vurdere. Men sinnstilstander kan være et vagt begrep, noe i nærheten av stemninger og følelser. Dette ordet inneholder elementer både av "*vedanā*" og av "*saṅkhāra*" (se nedenfor angående de fem involveringsgruppene). Samtidig

kan de oppleves som "deler av sinnet", altså som udefinerte steder som er vanskelig å observere.

Vi blir da stående igjen med "tanker". (Dette er et valg av nødvendighet, ikke et absolutt valg. Disse begrepene som her er drøftet vil i mang en kontekst være å regne som synonyme, og vil kunne brukes om hverandre.) Tankene er alltid til stede. De er dynamiske, de kommer og går i rask rekkefølge, og den mediterende oppdager snart at dette er et viktig, men vanskelig område å observere. Han lærer etter hvert å observere og "se" hvordan de oppstår og forsvinner. Han merker seg "tanker", og vil gjerne studere dem nærmere uten å bli fanget opp og direkte involvert i dem. Til dette trengs et analysesystem som fanger opp vesentlige momenter, samtidig som det ikke er for komplisert.

Man kan tenke seg flere slike analysesystemer. Denne teksten tilbyr et slikt nett, som ikke nødvendigvis er det eneste tenkelige, men som er funksjonelt og praktisk. Analysekriteriene kan fordeles på tre grupper. De tre første, som utgjør første gruppe, spør om tanken er preget eller ikke preget av *rāga* (**RD**, **Wa**, **Nys**, **So**, **Sil**, **Ra**, **NyE**: lust; **Ho**: attachment; **NyT**: Lust; **Da**: sinnlischen Geist; **We**: grådighet; **Sut**: rag; **Ña**: rakha), *dosa*, (**RD**, **Wa**, **Nys**, **So**, **Sil**, **Ra**, **NyE**: hate; **NyT**: Haß; **Da**: gehässigen Geist; **We**: hat; **Sut**: dvesh; **Ña**: thosa) eller *moha* (**RD**: dull/intelligent; **Wa**, **Sil**, **NyE**: delusion; **Nys**, **So**, **Ra**: ignorance; **Ho**: confusion; **NyT**: verblendet; **Da**: betörten Geist; **We**: innbilning; **Sut**: moh; **Ña**: moha).

Disse tre "negative røttene (*akusalamūla*)", som buddhistisk psykologi kaller dem, er viktige å se som de er, både av erkjennelsesmessige og av etiske årsaker. Derfor er det logisk å plassere disse først på lista. Et annet moment er at disse tre mentale faktorene er operative ikke bare under meditasjon, men i hver våken stund. Det å studere dem og bli nærmere kjent med hvordan de opptrer, har derfor stor overføringsverdi til dagliglivets situasjoner.

Det samme kan forsåvidt sies om de to neste kriteriene, *saṅkhitta* – innskrenket (**Sum**: *ṭhīnamiddhānupatitaṃ*; **RD**: attentive; **NyE**; **Ra**, **So**, **Nys**: shrunken; **Sil**: constricted; **Wa**, **Ho**: contracted; **NyT**: gehemmt; **Da**: geordnet; **We**: innsnevret; **Sut**: sankshipt; **Ña**: hodhu – nedslått) og *vikkhitta* – atspredt (**Sum**: *uddhaccasahagataṃ*; **RD**: distrait; **NyE**; **Ra**, **So**, **Nys**, **Wa**, **Ho**: distracted; **Sil**: scattered; **NyT**, **Da**: zerstreut; **We**: atspredt; **Sut**: vikshipt; **Ña**: fungsan – atspredt), men disse er det særlig aktuelt å være oppmerksom på under meditasjon. Sammen med de tre foregående kan de nemlig utgjøre kraftige hindringer for å praktisere meditasjon, hvis den mediterende ikke ser dem som det de er og takler dem på en fornuftig måte. Selv om ordbruken og rekkefølgen er noe annerledes, ser vi altså at de fem første

kriteriene til å observere tankene etter, faktisk er identiske med de fem hindringene som suttateksten nevner som neste emne. Dette sår rimelig tvil om tekstens konsistens. Er det sannsynlig at teksten slik vi har den i dag, er uttalt i sin helhet av Buddha? Det kan se ut til at de fem hindringene er et emne som han kan ha omtalt i ulike ordelag ved ulike anledninger, og at disse forskjellige brokkene senere er blitt støpt sammen til en helhetlig tekst. Senere skal vi se at det også er rimelig grunn til å anta at detaljdrøftelsene av de fire sentrale kjensgjerningene heller ikke har hørt med under den eventuelle opprinnelige meditasjonsinstruksjonen.

De øvrige kriterier, som altså utgjør tredje hovedgruppe, viser ifølge **Sum** til de tanker eller sinnstilstander som kan observeres i dypmeditasjonene (*jhāna*).

Det er karakteristisk for Buddha og/eller den tidlige buddhisme at vi nok en gang finner en gjennomtenkt metodisk progresjon: fra dagligbevissthet over generell meditativ bevissthet til de dypeste *jhāna*-plan dekker analyseskjemaet alle tankens modi.

Refrenget brukes også om tanker

Slik betrakter du dine egne tanker som tanker, eller du betrakter andres tanker som tanker, eller du betrakter både dine egne og andres tanker som tanker. Du betrakter hvordan tankene oppstår, du betrakter hvordan tankene blir borte, eller du betrakter hvordan tankene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at tankene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du tankene som tanker.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati. Atthi cittanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Betraktning av fenomenene

Men hvordan betrakter du fenomenene som fenomener?

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

Dhamma – fenomener, er avledet av roten *dhar* – bære, holde, og har mange deriverte betydningsnyanser. Av disse kan nevnes: Sannhet, (sann, god) lære, (natur-)lov, rettferdighet, naturlig fenomen, mentalt fenomen, mentalt objekt, egenskap, etc. **Sut** (dharma) **Ña** (thamma), **Say** og **Sil** løser oversettelsesproblemet behendig og greit ved ikke å oversette ordet. Forøvrig finner vi: **RD**: ideas; **Wa**, **Ra**: mind-objects; **Nys**, **So**, **Ho**, **Ra**: mental objects; **Kha**: mental events; **NyT**: Geistobjekten; **Da**: Zustände; **We**: tankeinnhold.

Men igjen vil vi legge vekt på å studere hvordan ordet faktisk blir brukt her i denne teksten. De "*dhamma'er*" som omtales her er: 1) de fem hindringene, 2) de fem involveringsgruppene, 3) de seks indre og ytre sansefunksjoner, 4) de sju oppvåkningsfaktorene og 5) de fire sentrale kjensgjerninger.

De utgjør altså en svært uhomogen gruppe. Vi skal se at hver av disse representerer andre innfallsvinkler til studiet av den empiriske virkelighet, andre måter å kategorisere erfaringene på, som til dels overlapper og til dels går på tvers av de foregående hovedinndelingene, og som ikke så lett lar seg passe inn i disse. En kunne også si at de kartlegger deler av det samme landskap, men med andre kartprojeksjoner.

De fem hindringene diagnostiserer problemer som den mediterende kan støte på. Som vi allerede har antydet, overlapper de en stor del av forrige kapittel om *citta*. Hvis studiet av *citta* er studiet av tanke eller sinn, kan derfor ikke det samme emnet plassert under *dhamma* uten videre klassifiseres som mentale objekter. Men at psykiske aspekter er involvert, er tydelig.

De fem involveringsgruppene analyserer den totale erfaringsprosess, og omfatter både det fysiske og det psykiske. Det samme kan sies om de seks indre og ytre sansefunksjoner.

Dette skulle være nok til å vise at det ikke er riktig bare å forstå *dhamma* som ideer, som rent mentale objekter eller begivenheter. Disse *dhamma'ene* går rett inn i den konkrete erfaringsprosessen, og kan derfor heller ikke omtales som tankeinnhold eller objekter for tanken. De gir veiledning til studiet både av det fysiske og det psykiske, slik **Sum** også sier:

"Dette er sagt for å vise hvordan man tar fatt på både det som har form og det som ikke har form. (*Idāni rūpārūpamissakapariggahaṃ kathetuṃ ... āha*)." **Kosa** 6.16a (s. 907) sier: "I *dhammasatipaṭṭhāna* står han på de samlede observasjonsobjekter (*sa dharmasmṛtyupasthāne samastālambane sthitaḥ*)". Og **Dipa** (s. 315) sier: "*Dharma'er* er en fellesbetegnelse for inntrykk, intensjoner osv. (*dharmastu samjñācetanādya samprayuktaḥ*)". Hvis det overhodet skal sies noe felles om disse ulike observasjonsområdene, må det ganske enkelt være at samtlige dreier seg om å observere "ting-som-skjer". Og når vi da finner at både **Chil**, **PTSD** og Nyanatilokas Wörterbuch gir "fenomen" som en mulig oversettelse av *dhamma*, vil vi bli stående ved dette. I sin fenomenologi var filosofen Heidegger inne på en forståelse av begrepet "fenomen" som er svært analog med buddhismens "*dhamma*": Noe forekommer, *phainesthai*, men subjekt-objektrelasjonene er resultatet av en senere begrepsdannelse.[28] Fenomen (av gresk *phainesthai*) skal da forståes som noe som kommer til syne, noe som viser seg, forekomst, noe som er observerbart (sml. også Hume).

Betraktning av de fem hindringene

Du tar opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis det finnes sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Jeg har sansebegjær i mitt indre. Hvis det ikke er noe sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sansebegjær i mitt indre. Du merker deg også hvordan sansebegjær som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sansebegjær som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sansebegjær som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Idha bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ atthi me ajjhattaṃ kāmacchandoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ natthi me ajjhattaṃ kāmacchandoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Kāmacchandaṃ – sansebegjær. (**RD**: sensuous desire; **Wa**, **Kha**: sensual desire; **Ra**, **Nys**, **NyE**, **Sil**: sense-desire; **So**: sensuality; **Ho**: desire for sense-pleasures; **NyT**: Sinnenverlangen; **Da**: Lustgier; **Say**: zinnelijke begeerte; **We**: sanselig ønske; **Sut**: kam-cchand; **Ña**: kamchand [kwam phâcai nai kam arom – det å være fornøyd med sanselige følelser].) Bortsett fra den interessante thai-varianten, er det her stor enighet mellom de forskjellige oversetterne.

Disse fem hindringene beskriver fenomener som oppstår i den mediterendes sinn. De er ikke vesensforskjellige fra tilsvarende tanker, følelser eller stemninger som opptrer i vanlig hverdagsbevissthet, som nevnt ovenfor under *citta*. Men når man sitter i konsentrert meditasjon kan de få en mye sterkere virkning, og de kan lett bli så plagsomme at den mediterende gir opp treningen. Derfor er det viktig å vite om dem, se dem når de opptrer, og ha en strategi å møte dem med. Hovedstrategien er felles for alle hindringene, og vi har møtt den tidligere i teksten også. Se fenomenene som det de er. Erkjenne sansebegjæret når det er

til stede, betrakte det tålmodig uten å la seg rive med. Da blir det som kunne vært en hindring til et meditasjonsobjekt i stedet, hindringen blir et hjelpemiddel på veien. Denne strategien gjorde senere tantrisme mye ut av, og vi kan finne den i dagens former for tibetansk buddhisme. Og det hender at tantrikere hevder at dette er noe nytt og spesielt nettopp for dem: at de ikke fortrenger lidenskapene, men bruker dem aktivt som et middel til frigjøring. Denne suttaen viser imidlertid at strategien hører med til buddhismens basisrepertoar.

Men det å bruke lidenskapene som observasjonsobjekt og lære av dem er én ting – noe helt annet ville det være hvis de overtok styringen. For å unngå det, er det ofte nok å bare betrakte dem, erkjenne dem. Når oppmerksomhetens lyskaster rettes mot dem, vil de oftest sprekke som trolla i eventyret. Men slett ikke alltid. De kan være ganske seiglivede, slik at kraftigere virkemidler må tas i bruk. I den forbindelse bringer kommentaren en del råd og tips. Når det gjelder å motvirke sansebegjær, gir **Sum** noen ekstra råd: Ta opp et ekstra utiltalende meditasjonsemne, være ekstra påpasselig med hvert sanseinntrykk som oppstår, spise med måte, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Det hører også med til denne strategien at den mediterende legger merke til hvordan sansebegjæret oppstår i den aktuelle situasjon. Dessuten er han oppmerksom på problemstillingen også i de tilfelle hvor sansebegjæret ikke er til stede, og legger merke til dette oppmuntrende faktum. Ikke bare se problemer, men også se det som er positivt. Deretter merker han seg hvilken problemløsningsstrategi som fungerte best, og kan ta denne i bruk siden også.

Motvilje

Eller hvis det finnes motvilje i ditt indre, merker du deg: Jeg har motvilje i mitt indre. Hvis det ikke er noe motvilje i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe motvilje i mitt indre. Du merker deg også hvordan motvilje som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan motvilje som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan motvilje som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vyāpādaṃ atthi me ajjhattaṃ vyāpādoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vyāpādaṃ natthi me ajjhattaṃ vyāpādoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa vyāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vyāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa vyāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Omtalen av de resterende fire hindringer følger samme mønster. *Vyāpāda* – motvilje. (**So**, **Nys**, **Ra**, **NyE**: anger; **Ho**, **Sil**, **Wa**, **RD**, **Kha**: ill-will; **NyT**: Haß; **Da**: Böswilligkeit; **Say**: kwaadwilligheid; **We**: motvilje; **Sut**: vyapad (= droh – ondskap); **Ña**: byaphad [kwam khit hai khon sat phinat – det å ville gjøre andre mennesker skade]).

Grunnstrategien er den samme, men som ekstra medisin mot hat og motvilje gir **Sum** disse rådene i tillegg: Meditere over vennlighet overfor alle levende vesener, reflektere over det faktum at enhver selv må bære ansvaret for det han gjør, kjøle seg ned en smule og bruke sunn fornuft, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Vi har tidligere pekt på de tre negative røttene (*akusalamūla*): grådighet (*lobha*), hat (*dosa*) og uvitenhet (*moha*), som buddhismen ser som tre sentrale drivkrefter i menneskets psyke. Deres motsats er de tre positive røttene (*kusalamūla*): giverglede (*alobha*), kjærlighet/vennlighet (*adosa*) og visdom (*amoha*). Disse seks røttene (som også blir omtalt med flere synonyme uttrykk) er til stede med ulik styrke i menneskenes sinn, og hele den buddhistiske trening kan beskrives som arbeid for å svekke de negative og styrke de positive røttene. Og vi har sett ovenfor at *nibbāna*, det endelige mål, kan beskrives som den fullkomne frihet fra de tre negative røttene.

Derfor er det interessant å se at disse fem hindringene også beskriver de tre negative røttene, og gir en metodikk til å fri seg fra dem. Det er derfor de fem hindringene ikke bare er en fotnote med problemdiagnose til den "egentlige" meditasjonen, men blir regnet som en egen "*dhamma*", et emne for observasjon og meditasjon i seg selv. Den som greier å fri seg helt fra disse, vil under denne prosessen rense og transformere sinnet i slik en grad at en endelig frigjøring burde være innen rekkevidde.

Den første hindringen, sansebegjær (*kāmacchanda*), tilsvarer den første negative rot: grådighet (*lobha*, *rāga*). Den andre hindringen, motvilje (*vyāpāda*), tilsvarer den andre negative rot: hat (*dosa*). De tre siste hindringene: sløvhet og treghet (*ṭhīnamiddha*), uro og bekymringer (*uddhaccakukkucca*) og endelig uvisshet (*vicikicchā*), tilsvarer til sammen den tredje negative rot: uvitenhet eller forblindelse (*moha*). Det at uvitenheten blir fordelt på hele tre punkter, kan kanskje gi en antydning av at det er denne negative rota som blir regnet som den som stikker dypest. Og det er derfor aktiv søken etter innsikt, nettopp for å motvirke og utslette våre fundamentale vrangforestillinger, er så viktig i buddhismen. Hele denne suttaen med sine beskrivelser av de mange forskjellige *satipaṭṭhāna*-øvelsene, handler egentlig ikke om noe annet enn nettopp dette: å øke innsikten og utslette uvitenheten.

Sløvhet og treghet

Eller hvis det finnes sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Jeg har sløvhet og treghet i mitt indre. Hvis det ikke er noe sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sløvhet og treghet i mitt indre. Du merker deg også hvordan sløvhet og treghet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ ṭhīnamiddhaṃ atthi me ajjhattaṃ ṭhīnamiddhanti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ ṭhīnamiddhaṃ natthi me ajjhattaṃ ṭhīnamiddhanti pajānāti. Yathā ca anuppannassa ṭhīnamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa ṭhīnamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa ṭhīnamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Ṭhīnamiddha – sløvhet og treghet. (**RD**, **Wa**, **NyE**, **Sil**, **Nys**, **Ho**, **So**: sloth and torpor; **Ra**: torpor and languor; **Kha**: lethargy and drowsiness; **NyT**: Starrheit und Müdigkeit; **Da**: Trägheit und Energielosigkeit; **Say**: luiheid en traagheid; **We**: sløvhet og treghet; **Sut**: styan-mrddha (= sharir-man ki alsata – slapphet i kropp og sinn); **Ña**: thinmittha [kwam thi cit meud mua læ kay nguan ngok – det at sinnet blir formørket og kroppen blir så søvnig at den tipper over ende].)

Sum sier videre at følgende hjelper mot sløvhet og treghet: Innse at sløvhet og treghet ofte kommer av at man har spist for mye, prøv å skifte stilling (f.eks. hvis man sitter, kan man reise seg og begynne gående meditasjon), se mot lyset, gå utendørs, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Uro og bekymringer

Eller hvis det finnes uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Jeg har uro og bekymringer i mitt indre. Hvis det ikke er noe uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uro og bekymringer i mitt indre. Du merker deg også hvordan uro og bekymringer som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uro og

bekymringer som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uro og bekymringer som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti. Yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Uddhaccakukkucca – uro og bekymringer. (**RD**, **Wa**: flurry and worry; **So**, **NyE**, **Kha**: agitation and worry; **Sil**: restlessness and remorse; **Ra**, **Ho**: restlessness and worry; **Nys**: agitation and scruples; **NyT**: Aufgeregtheit und Gewissensunruhe; **Da**: Erregung und Unruhe; **Say**: rusteloosheid en zorgelijkheid; **We**: rastløshet og bekymringer; **Sut**: auddhatya-kaukrtya (= udveg-khed – opphisselse og bekymringer); **Ña**: utthaccakukkucca [kwam teunten læ ramkhan cai – det å være opphisset og urolig til sinns].) Kanskje ordet "stress" hadde vært bedre her?

Sum sier videre at følgende hjelper mot uro og bekymringer: Solide kunnskaper, stille kritiske spørsmål, god kjennskap til treningsdisiplinen, omgang med de som er eldre og har mer erfaring, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Uvisshet og tvil

Eller hvis det finnes uvisshet i ditt indre, merker du deg: Jeg har uvisshet i mitt indre. Hvis det ikke er noe uvisshet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uvisshet i mitt indre. Du merker deg også hvordan uvisshet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uvisshet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uvisshet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ atthi me ajjhattaṃ vicikicchā ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ natthi me ajjhattaṃ vicikicchā ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa vicikicchāya āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Vicikicchā – uvisshet. (**RD**, **Wa**, **NyE**, **Sil**, **Ra**, **Nys**, **Ho**: doubt; **Kha**: sceptical doubt; **So**: scepsis; **NyT**, **Da**: Zweifel; **Say**: twijfel; **We**: tvil; **Lie**: forvirring; **Sut**: vicikitsa (= samshay – tvil); **Ña**: wicikiccha [kwam khleuap khlæng song say – det å tvile og være usikker].) Andre som har oversatt ordet (i andre sammenhenger), er Sayadaw U Nyana:[29] perplexity, og Ñanamoli:[30] uncertainty.

Etter min mening er ikke "tvil" godt nok som oversettelse av *vicikicchā* . Derfor kan det være aktuelt med en nærmere drøfting av dette begrepet.

Etymologien er usikker. Ordet kan analyseres som prefikset *vi-* (generell betydning: fra hverandre) + desiderativformen av enten *cit* (PTSD) – tenke – eller *kit* (Warder) – helbrede. Hvis rota er *cit*, kunne *cikicchati* forståes som "ønske å tenke etter", mens prefikset "*vi*" ville antyde at det skjer en spredning eller ødeleggelse av dette ønsket, at tanken sprer seg og ikke finner fram. Det ville derimot være vanskeligere å utlede noe av rota *kit*, som kunne bidra til forståelsen av hvordan dette ordet blir brukt. Og det er nettopp bruken av ordet vi må se nærmere på.

Sum gir ingen definisjon, men **Vis** (III, s. 55) sier om *vicikicchā* :

"Det kjennetegnes av tvil, dets grunnegenskap er vakling, det kommer til syne som usikkerhet eller som at man stadig skifter mening. Dets nærliggende årsak er mangel på systematisk tenkning og det må ansees som en hindring for praktisk trening."

Som eksempler på *vicikicchā* , siterer **Vis** (III, s. 263) fra *Sabbāsavasutta* (**MN** 2):

Han grubler over slike unyttige spørsmål som:
- Eksisterte jeg før i tida?
- Eksisterte jeg ikke før i tida?
- Hva var jeg før i tida?
- Hvordan var jeg før i tida?
- Hva var jeg før det igjen?
- Kommer jeg til å eksistere i framtida?
- Kommer jeg ikke til å eksistere i framtida?
- Hva kommer jeg til å bli i framtida?
- Hvordan kommer jeg til å bli i framtida?
- Hva blir jeg etter det igjen?

Eller så grubler han over spørsmål som gjelder nåtida:
- Eksisterer jeg?

- Eksisterer jeg ikke?
- Hva er jeg?
- Hvordan er jeg?
- Hvor er denne personen kommet fra?
- Hvor går jeg hen?

Guenther drøfter ordet slik: "Scepticism (*vicikiccha*), in the Buddhist sense, is not so much the attitude of a doubter who suspends judgment because he insists on the limitations of human reason, but of a person who wearies himself out (*kilamati*) by ruminating and cogitating about the nature of things without ever penetrating it."[31]

"Tvil" og "skepsis" er klare delelementer i begrepet *vicikicchā*. Men nettopp dette som Guenther tar opp, at *vicikicchā* ikke må blandes sammen med skeptisk tvil av den sort som de greske skeptikere omtalte som *epoché*, skeptisk avholdenhet fra dom, gjør at jeg likevel finner både "tvil" og "skepsis" lite egnet. Etter mitt skjønn er "uvisshet" et bedre ord for den grunnholdning som beskrives i *Sabbāsavasutta*.

Sum sier videre at følgende hjelper mot uvisshet: Solide kunnskaper, stille kritiske spørsmål, god kjennskap til treningsdisiplinen, viljestyrke, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Den som selv har prøvd å praktisere, vil kjenne igjen problemstillingene, og lærer å verdsette de mange praktiske og konkrete rådene som **Sum** gir. Han finner at de er til god hjelp, og at det er tydelig at de stammer fra erfarne meditasjonslærere. Flere steder i *Tipiṭaka* finnes det også tekster hvor Buddha selv gir flere praktiske råd om hvordan de fem hindringene best kan overvinnes.

Men på sikt er det likevel suttaens hovedstrategi som er mest effektiv: se og akseptere fenomenene for det de er, ikke kjempe mot dem eller prøve å undertrykke dem. Dette løser opp spenninger i sinnet uten å skape nye, samtidig som den mediterende lærer mye om sine egne reaksjonsmønstre og om hvordan de mentale prosesser egentlig foregår.

Og de har meget stor overføringsverdi til det daglige liv. Når den slags destruktive impulser som disse fem hindringene beskriver, dukker opp i hverdagssituasjoner, vil den som har praktisert meditasjon kjenne dem igjen uten å la seg rive med. Han får derved en liten tenkepause, som gir ham muligheten til å vurdere hvilken reaksjon som egentlig egner seg best i den gitte situasjon. Dermed bryter han de stivnede vanemønstrenes herredømme over tanker og atferd, og kan oppleve at dette åpner for en helt ny slags frihet og spontanitet.

Refrenget blir også brukt om fenomener

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Betraktning av de fem involveringsgruppene

Og videre tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er følelse, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er skjelnende bevissthet, slik oppstår den og slik blir den borte.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasūpādānakkhandhesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasūpādānakkhandhesu?

Idha bhikkhave bhikkhu iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthagamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthagamo; iti saññā, iti saññā ya samudayo, iti saññā ya atthagamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthagamo; iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthagamo.

Upādānakkhandha – involveringsgrupper. Her møter vi igjen et sentralt psykologisk begrep som det ikke er så enkelt å oversette eller forstå uten nærmere analyse. Og igjen foreligger det flere løsningsforslag: **RD**: Skandhas of Grasping; **Kha**: aggregates; **Wa**: aggregates of grasping; **Ra**, **NyE**, **So**, **Nys**, **Sil**: aggregates of clinging; **Ho**: groups of grasping; **NyT**: Gruppen des Anhangens; **Da**: Formen des Ergreifens der Aussenwelt; **Say**: de Aggregaten, de psycho-fysische fenomenen; **We**: klyngegrupper; **Sut**: upadanskandh; **Ña**: upathankhan. **Arth** (s. 3) har en identisk liste over *pañcasūpādānakkhandhau*.

Vi må igjen gå nærmere inn på delelementene. *Khandha* betyr bunt, ansamling eller gruppe. Men for å forstå hva slags ansamlinger det her dreier seg om, må vi først finne ut mer om ordet *upādāna*. Dette kan analyseres som *upa* (inntil) + *ā* (til) + *dāna* (av *dā* – gi). *ā* + *dāna* betyr det motsatte av å gi, nemlig å ta, ta til seg. Og med det forsterkende prefikset *upa*, forstår vi at den generelle ideen er å ta noe til seg, ta noe tett inntil seg, noe alle oversetterne

har prøvd å gi uttrykk for. **Arth** (s. 10) gir denne klassifiseringen av *upādāna*: involveringer i sansebegjær, i teorier, i faste skikker og ritualer og i troen på et "jeg".

Dipa (s. 319) sier at den gjensidig betingede tilblivelsesprosessen, *paṭiccasamuppāda* (sanskr. *pratītyasamutpāda*), er viktig for å forstå *khandhaene* (sanskr. *skandha*):

Den som ser hvordan alt oppstår og blir borte fra det ene øyeblikket til det andre spør seg selv: "Hvordan henger disse *skandhaene* sammen her i denne kroppen, uten å skilles og gå hver til sin kant?" Da ser han hvordan *pratītyasamutpāda* fungerer som årsak, virkning, sammenbindende kraft, basis og støtte for alle disse kombinasjonene, i fortid, nåtid og framtid.

Upādāna er også et viktig begrep i læren om den gjensidig betingede tilblivelsesprosessen, *paṭiccasamuppāda*, og et kort studium av hvordan ordet fungerer i denne kontekst, kan også belyse det her i *khandha*-sammenheng.

Betinget tilblivelse – *paṭiccasamuppāda*

Vi blir først nødt til å foreta en rask og forenklet gjennomgang av *paṭiccasamuppāda*-serien – samtidig som vi vil gjøre oppmerksom på at ulike tolkninger av disse begrepene har ført til forskjellige oversettelser. Her vil jeg bruke en tolkning som ikke baserer seg på teorier om flere liv:

Betinget av uvitenhet oppstår reaksjoner (*avijjāpaccayā saṅkhārā*).
Betinget av reaksjoner oppstår den skjelnende bevisstheten (*saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ*).
Betinget av den skjelnende bevisstheten oppstår navn og form (*viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ*).
Betinget av navn og form oppstår de seks sansefunksjonsfelter (*nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ*).
Betinget av de seks sansefunksjonsfeltene oppstår kontakt (*saḷāyatanapaccayā phasso*).
Betinget av kontakten oppstår følelser (*phassapaccayā vedanā*).
Betinget av følelsene oppstår begjær (*vedanāpaccayā taṇhā*).
Betinget av begjæret oppstår involveringer (*taṇhāpaccayā upādānaṃ*).
Betinget av involveringene oppstår forventningsmønstre (*upādānapaccayā bhavo*).

Betinget av forventningsmønstrene oppstår tilblivelse (*bhavapaccayā jāti*).
Betinget av tilblivelse oppstår forfall og død, sorg, klage, smerte, tungsinn og fortvilelse (*jātipaccayā jarāmaraṇadukkhadoma-nassūpāyāsā*).

Disse punktene gir en beskrivelse av den kontinuerlige mentale prosess, som gjentar seg lynraskt fra øyeblikk til øyeblikk. Vår fundamentale uvitenhet fører til at det oppstår reaksjoner som igjen former bevisstheten. Denne bevisstheten, som altså er betinget av uvitenhet, polariserer intuitivt det opplevde kontinuum i noe indre, noe som oppleves som subjekt (navn – *nāma*) og noe ytre, noe som oppleves som objekt (form – *rūpa*). Opplevelsene av *rūpa* defineres alt etter de seks sanseporter: synssansen, hørsel, luktesans, smakssans, berøring og sinn. De fem første av disse er allment anerkjente, den siste vil muligens vekke forundring. Hvordan kan sinnet regnes som en sans? Forklaringen er, som allerede nevnt flere ganger, at buddhismen er strengt empirisk og ikke-teoretisk. Den arbeider hele tida med de reelle sansedata, ikke med teorier om hvordan sansedata bør være. Når man sitter i meditasjon med våken oppmerksomhet, registrerer man nettopp disse inntrykkskategorier: synsinntrykk, hørselsinntrykk, dufter, smaksinntrykk, berøringer og tanker/følelser. Den sistnevnte kategori er verken mer eller mindre reell enn de første fem, og må derfor behandles på lik linje med disse, uten at man med dette gir seg inn på teorier om hvor de inntrykk sinnet registrerer eventuelt måtte komme fra. De er ganske enkelt gitte data i den aktuelle situasjon, og observeres og noteres som sådan.

Det at disse sansefunksjonsfeltene registrerer impulser – man hører f.eks. en lyd – noteres som en kontakt (*phassa*). En umiddelbar reaksjon på denne kontakten er *vedanā*, følelse, som tidligere nevnt. Vi liker lyden, eller liker den ikke, eller den er likegyldig for oss. Denne følelsen betinger på sin side et begjær (*taṇhā*). Hvis vi liker den, vil vi ha mer. Hvis vi ikke liker den, ønsker vi å bli kvitt den. De begjær som er sterke nok, vil vare ved i form av interesser. Det vi er interessert i (f.eks. lyder i form av musikk), vil vi sørge for å involvere oss (*upādāna*) kraftigere i (kjøpe plater, gå på konsert, begynne å spille et instrument), og disse involveringene vil lett kunne overta styringen av livet vårt og føre det inn i fast forventningsmønstre (*bhava*) som igjen bestemmer hvilke begivenheter vi kommer ut for, hva som blir til i livet vårt (*jāti*) og dermed også hvilke sorger (*dukkha*) som oppstår når disse vanestyrte opplevelsene svikter (*jarā*) og blir borte (*maraṇa*).

Form

Fra denne nødvendige digresjon inn i *paṭiccasamuppāda* skal vi så vende tilbake til *upādānakkhandha* – involveringsgruppene. Disse analyserer de hovedgrupper av faktorer som vi involverer oss i, og som altså fører til involveringer. Disse må observeres og erkjennes som det de er, for det er bare så lenge de får operere uerkjent at de kan drive sitt spill. Denne påstanden baserer seg på det faktum at hele *paṭiccasamuppāda*-serien er betinget av uvitenhet, men også på de observasjoner den mediterende selv vil gjøre.

Khandhaenes prosessuelle karakter er meget viktig å ha for øye: de beskriver "noe som skjer", ikke "ting som er". Dette gjelder også *rūpa* – form (**RD**, **Ra**, **NyE**, **So**, **Nys**, **Sil**: material form; **Wa**: form; **Ho**: material shape; **Kha**: body; **NyT**, **Da**: Körperlichkeit; **Say**: materie; **We**: form; **Sut**: rup; **Ña**: rup [sing thi sut som – ting som forsvinner og går til grunne].) Tekstene[32] snakker om primær-*rūpa* (*no-upādarūpa*), som er de fire grunnegenskapene (jord-, vann-, ild- og vind-egenskaper), og om avledet *rūpa* (*upādarūpa*), som i hovedsak består av sanseorganer og sanseobjekter (se mer om disse i avsnittet nedenfor om samsefunksjonsfeltene). Hvert nytt sanseinntrykk er en ny *rūpa*, uansett hvilken sanseport inntrykket kommer gjennom. **Arth** (s. 88) sier: "*Rūpaskandha* er inntrykk gjennom øyet og de fire andre sansene (*rūpaskandhaścakṣurādini pañcindriyāni*)". Det er derfor ikke riktig å avgrense *rūpa* til kropp i denne sammenheng. Det er heller ikke riktig å oversette det som materie. Riktignok kan alle sanseinntrykk i følge vår tids naturforståelse føres tilbake til materielle årsaker, men dette betyr en fortolkning, og med dette er vi allerede på god vei bort fra den direkte og strikt empiriske observasjonsprosessen. Bedre ville det være å forstå *rūpa* som primære sanseinntrykk i sin rå og ubearbeidede form, før sinnet har rukket å identifisere dem og reagere på dem. Hvis vi leser rekkefølgen av *khandhaene* som en temporær prosess, vil vi oppdage at det er nettopp disse funksjonene som de påfølgende *rūpa* tar seg av. At *rūpa* er prosessuell og ikke materiell, viser også i observasjonsinstruksen som ber den mediterende se hvordan *rūpa* oppstår og blir borte. Sanseinntrykk oppstår og blir borte i rask rekkefølge. De gir grunnimpulser for videre mentale aktiviteter, og det er derfor det er så viktig å lære dem å kjenne.

Følelser

Vedanā – følelser – har vi drøftet tidligere, men hvordan passer det inn her, i *khandha*-kontekst? Vi ser at dersom *rūpa* forståes som sanseinntrykk (sansefunksjonsfelter – *saḷāyatana*, og *phassa* – kontakt), kommer disse faktorene i samme rekkefølge som vi

allerede har sett i *paṭiccasamuppāda*. Primærsanseinntrykkene (*rūpa* el. *phassa*) fører umiddelbart til at følelser oppstår, og i begge disse rekkefølger (*paṭiccasamuppāda* og *khandha*) kommer følelsene før andre og mer rasjonelle mentale prosesser får en mulighet til å bearbeide inntrykkene. Dette er igjen en uhyre interessant observasjon, som kan bidra til å forklare hvorfor mennesker så ofte opptrer irrasjonelt og reagerer mer ut fra følelsene. Det kan være med på å forklare "hvi menneskeheden skrider saa langsomt frem", hvorfor reklame og propaganda som appellerer til følelsene har så stor gjennomslagskraft, hvorfor oppdragelse ofte har så liten virkning og hvorfor vi tilsynelatende aldri er i stand til å lære av historien.

Identifikasjoner

Saññā – identifikasjoner. (**RD**, **Ra**, **Kha**, **Ho**, **Sil**, **Nys**, **So**, **NyE**, **Wa**: perception; **NyT**, **Da**: Wahrnehmung; **Say**: waarneming; **We**: persepsjoner; **Sut**: samjña; **Ña**: sanya [kwam cam – det å gjenkjenne].) Ordet er sammensatt av prefikset *sam* (= norsk: sam-) + *ñā* (kjenne) > sam-kjenne. **Vis** (III, s. 41) forklarer:

"Det (*saññā*) fungerer slik at det foretar en identifikasjon (setter et merke) som gjør det mulig å gjenkjenne noe senere, slik tømmermennene gjør på tømmeret. Det ytrer seg som en fortolkningsprosess hvor man foretar en identifikasjon på grunnlag av enkelte detaljer, slik de blinde gjorde da de skulle "se på" en elefant.[33] Dens nærliggende årsak er sansedata nøyaktig slik de foreligger, som den identifikasjon en ådyrunge foretar når den tar et fugleskremsel for å være et menneske."

Og **Arth** (s. 88) sier:

"*Samjñāskandha* er det som skiller (inntrykkene) etter kjennemerker, og sier at dette er blått eller gult, lang eller kort, osv."

Persepsjon, som samtlige engelskspråklige oversettere har valgt, har et altfor vidt bruksfelt. Det har vært brukt[34] både om primærsanseinntrykkene (*rūpa*), identifikasjonen av dem (*saññā*), reaksjoner (*saṅkhāra*) og skjelnende bevissthet (*viññāṇa*), og selv har jeg brukt det om *phassa*, sansekontakt. Derfor blir det upresist og misvisende, og jeg velger heller å bruke ordet identifikasjon, med thaiversjonens "gjenkjennelse" som et godt alternativ.

Reaksjoner

Saṅkhāra – tankekonstruksjoner, reaksjoner, motivasjoner. (**Nys**, **So**: formations; **Sil**, **Ra**, **NyE**, **Kha**, **Wa**: mental formations; **RD**: mental activities; **Ho**: tendencies; **NyT**: die geistigen Gestaltungen; **Da**: Unterscheidungen; **Say**: aktiviteiten; **We**: disposisjoner; **Sut**: samskar; **Ña**: sankhan [kwam khit kwam neuk – det å tenke].) En analyse gir disse elementene: *sam* (sammen-) + *kara* (*kar*) (gjøring), altså "sammengjøringer, sammensetninger", et nokså uklart begrep som kan stå nærmest for hva som helst. Altså må vi tilbake til kommentarene og til den aktuelle språkbruk , og se hva disse kan antyde.

Vis sier at *saṅkhāra* omfatter ei liste på hele femti psykiske elementer. Det blir for mye å sitere hele lista her, men som eksempler kan nevnes generelle elementer som: vilje, konsentrasjon, besluttsomhet, energi og interesse; – sunne (*kusala*) elementer som: tillit, oppmerksomhet, samvittighet, ikke-hat, ikke-grådighet og medfølelse; – og endelig usunne (*akusala*) elementer som: forvirring, mangel på samvittighet, opphisselse, hat, misunnelse, grådighet og innbilskhet.

Hva har alle disse til felles? Man kunne beskrive dem som tanker (**Ña**) eller som mentale aktiviteteter (**RD**). Alle disse tankene eller holdningene har også det til felles at de er aktivt utadrettet, de bidrar hver på sin måte til å styre personens videre handlinger eller indre holdninger i sunn (*kusala*) eller usunn (*akusala*) retning. De er med andre ord *kamma*-skapende, og det er betegnende at Nyanatiloka omtaler dem som "*karma*-formations".[35] "Handlingsimpulser" er derfor en mulig oversettelse, som ville ta godt vare på det dynamiske aspekt. Det samme gjelder "tankekonstruksjoner". Men i senere tid foretrekker jeg likevel ordet “reaksjoner”, siden de fungerer som vår reaksjon på impulser utenfra.

Den skjelnende bevissthet

Viññāṇa – bevissthet. (**RD**: cognition; **Wa**, **Ho**, **Sil**, **Nys**, **NyE**, **Ra**, **Kha**, **So**: consciousness; **NyT**, **Da**: Bewußtsein; **Say**: bewustzijn; **We**: bevissthet; **Sut**: vijñan; **Ña**: winyan [kwam ru seuk – det å være bevisst].) **Vis** (III, s. 27) sier at bevisshetsgruppen skal forståes som alt det som kjennetegnes av å være bevisst (*vijānana*). Det kan analyseres slik: *vi* + *ña* > kjenne fra hverandre, oppfatte enkelthetene bevisst. Bevisstheten kan videre deles i seks: synsbevissthet osv., etter hver sans. **Arth** (s. 89) sier at *vijñāna* oppfatter de seks sansefeltene. Men ordet er ikke skarpt avgrenset, **Vis** sier at det kan være synonymt med *citta* og *mano*. Siden ordet “bevissthet” også er noe uklart definert i vanlig språkbruk, foretrekker jeg ofte å spesifisere slik: “skjelnende bevissthet”.

De fem involveringsgruppene er blitt oppfattet som en analyse av personligheten i materie (*rūpa*) og sinn (de resterende fire *khandha'er*). Men det ville være riktigere å se dem som deler av en prosess, selve den fysisk/psykiske prosess som vi opplever som livet. De gir et observasjonsskjema som gjør det lettere å følge med og observere det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk. Dette kan vises ved et enkelt eksempel. Jeg kommer nær en varm ovn med handa mi. Berøringssansen i huden sender en impuls (*rūpa*), som øyeblikkelig forårsaker en følelse (*vedanā*): dette gjør vondt! Jeg identifiserer inntrykket som smertefull berøring (*saññā*), og armen får umiddelbart "beskjed" om å trekke seg bort: en reaksjon eller handlingsimpuls (*saṅkhāra*). Jeg registrerer bevisst hva som har skjedd (*viññāṇa*). Og denne opplevelsen lagrer seg i min erfaring, og vil være med på å styre min vei utenom varme ovner i framtida. Brent barn skyr ilden! Jeg involverer meg i en bestemt atferd (*upādāna*).

Det er først når man ser det empiriske og dynamiske aspekt av disse *upādānakkhandhaene*, at man forstår hva dette avsnittet har i *satipaṭṭhāna*-veiledningen å gjøre. Meditasjonstreningen går ut på å observere det som skjer i kropp og sinn, og de fem involveringsgruppene viser en innfallsvinkel til de reelle opplevelsene.

Som vi allerede har bemerket, overlapper de forskjellige innfallsvinkelene hverandre. *Rūpakkhanda* kan sees analogt med observasjon av kroppen, *vedanākkhandha* med observasjon av følelsene, og de tre resterende *khandha'er* blir da analoge med observasjon av tankene. En dyktig pedagog prøver stadig å finne nye måter for å hjelpe sine elever til forståelse, og det er tydelig at det ligger grundig pedagogisk tenkning bak denne suttaen.

Refreng

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati pañcasūpādānakkhandhesu.

Betraktning av de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter

Og videre tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg øyet, du merker deg synlige former, og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

På samme måte merker du deg øret og lyder, nese og dufter, tunge og smaksinntrykk, kropp og berøringer; og endelig merker du deg sinnet, du merker deg tanker, og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha bhikkhave bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti. ... sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti ... pe ... ghaṇañca pajānāti, gandhe ca pajānāti ... pe ... jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti ... pe ... kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti ... pe ... manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Āyatana – sansefunksjonsfelt. (**RD**: Six Internal and External Spheres of Sense; **NyE**, **Nys**, **Sil**, **Ra**, **Ho**, **Wa**, **So**: internal and external sense-bases; **NyT**: Sinnengrundlagen; **Da**: sechs innerlich-äusserlichen Stützpunkte; **Say**: Zintuiglijke Bases; **We**: grunnlag for bevissthet; **Sut**: aytan; **Ña**: ayatana.) En kortere liste som bare nevner objekter og sanser, uten bindingene, er også vanlig, og finnes også i **Arth**. Ordet *āyatana* alene kan ukontroversielt oversettes som område eller felt. Men for en dypere forståelse må vi igjen gå inn i bruksmåten.

På samme måte som ved flere tidligere anledninger er det nok en gang sanseinntrykk og de mentale prosesser disse forårsaker, som er tema. Her fokuseres det på sanseorgan (subjekt) og påvirkningskilde (objekt), og på det som kan oppstå dem imellom (*saṃyojana*). I *paṭiccasamuppāda* så vi ordet *phassa*, kontakt, på tilsvarende plass. *Saṃyojana*, binding, (**RD**, **NyE**, **Nys**, **Sil**, **Ra**, **Ho**, **Wa**, **So**: fetter; **NyT**: Fessel; **Da**: Verbindung; **Say**: ketenen; **We**: lenke; **Sut**: samyojan; **Ña**: sanyochan [khreuang phuk wai nai phop – det som binder og holder en fast til eksistensen]) er mindre nøytralt, mer negativt verdiladet. **Sum** nevner en rekke slike bindinger, som sansebegjær, motvilje, stolthet, teorier, uvisshet, henge seg opp i regler og ritualer, osv. Disse bindingene kan lett oppstå hvis man ikke er tilstrekkelig oppmerksom[36] på det flyktige (*anicca*), momentære (*khaṇika*) og insubstansielle (*anatta*) ved dette subjekt/objekt-spillet. Da henger man seg opp i forestillingen om en objektiv verden, og bygger opp lidenskaper eller materialisme-teorier osv. bundet til objektet. Eller man henger seg opp i forestillingen om en subjektiv verden, og bygger opp stolthet, idealisme-teorier osv. bundet til subjektet. Ren oppmerksomhet viser at subjekt og objekt fungerer i gjensidig avhengighet, og man ser hvordan bindinger oppstår og blir borte, og frir seg fra dem.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast å noe i verden. Slik tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Betraktning av de sju oppvåkningsfaktorene

Og videre tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i ditt indre, merker du deg her: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

På samme måte merker du deg de andre oppvåkningsfaktorene: utforskning av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon, og endelig hvis oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti. ... santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ... pe ... santaṃ vā ajjhattaṃ viriyasambojjhaṅgaṃ ... pe ... santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ ... pe ... santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ... pe ... santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ...

pe ... santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Bojjhaṅga – oppvåkningsfaktorer. (**RD**, **So**, **Nys**, **Wa**, **Kha**, **Ra**, **Sil**, **NyE**: factors of enlightenment; **Ho**: links in awakening; **NyT**: Erleuchtungsglieder; **Da**: Erwachungen; **Say**: faktoren van wijsheid; **We**: opplysningsfaktorer; **Sut**: bodhi-ang; **Ña**: bojjhang [tharma samaggi pen ång hæng panya khreuang tratsaru – visdomsfaktorer som bidrar til den klareste viten].) **Arth** gir tilsvarende liste over de sju *bodhyaṅgāni*. *Bojjhaṅga* er assimilasjonsform til *bodhi* (av *budh*, våkne) + *aṅga* (ledd, faktor). *Bodhi* må oversettes som oppvåkning, som vi også ser hos **Ho** og **Da**. Ordet "opplysning (enlightenment, Erleuchtung)", som dessverre har fått gjennomslag i Vesten, har ingen lingvistisk, kanonisk eller kommentarbasert begrunnelse.

De fem hindringene er ikke bare relatert til de normale mentale prosesser, men også direkte til meditasjonen og buddhismens metodikk for trening av sinnet. De er også på samme tid både en anvisning i ren oppmerksomhet og i aktiv kultivering av sinnet. Det samme kan sies om de sju oppvåkningsfaktorene. Men her dreier det seg ikke om problemer og deres løsning, men om positive faktorer, og om å oppmuntre og framkultivere disse.

Oppmerksomhet

Sati – oppmerksomhet, er den første av disse oppvåkningsfaktorene, og ettersom dette ordet har vært drøftet tidligere, skal vi ikke bruke så mye plass på det her. Men når vi ser hvilken vekt Buddha legger på oppmerksomhetstreningen, virker det naturlig at denne faktoren kommer først på lista. Treningsmetodikken er klar: se etter om oppmerksomheten er til stede eller ikke. Hvis den ikke er til stede, eller hvis den er svak, anbefaler **Sum** å prøve å tenke mer systematisk (*yoniso manasikāro*). Den sier videre at oppmerksomhet som oppvåkningsfaktor vil bli styrket av oppmerksomhet og klar forståelse, av å holde seg unna tankeløse mennesker og heller omgås andre som også øver oppmerksomhet.

Utforskning av fenomenene

Dhammavicaya – utforskning av fenomenene. (**RD**: search the truth; **Nys**, **Ho**, **So**, **Ra**: investigation of mental objects; **Wa**: investigation of states; **Kha**, **Sil**: investigation of dhammas; **NyE**: investigation of reality; **NyT**: Lehr-Ergründung; **Da**: Lehr-Erwägung; **Say**: onderzoek van de Dhamma; **We**: undersøkelse av læren / eller tilværelsesfaktorene; **Sut**: dharm-vicay (dharm-anveshan – undersøkelse av dharma); **Ña**: thammawicay [kwam leuak khat thamma – det å velge ut og sortere dhamma'er]. Til sammenlikning kan vi se hvordan **Chan** oversetter *dhammavicaya* til thai: panya såpsuan seung thamma – omtenksom utforskning av det som er dhamma.)

Skal *dhamma* her forståes som "Buddhas lære", eller som "de opplevde fenomener"? De fleste oversetterne har valgt det siste alternativet. Wetlesen fører opp begge alternativer. Særlig interessant er det å se hvordan Nyanaponika i sin tyske versjon valgte å se *dhamma* som lære, mens han i sin engelske utgave skifter mening og velger det radikale "reality" – et skifte fra "teologi" til et studium av virkeligheten. Denne siste fortolkning stemmer bedre med alt vi til nå har lest i denne suttaen. Men ettersom de sentrale delene av Buddhas lære dreier seg om nettopp dette, trenger det i og for seg ikke være noen stor motsetning mellom disse to fortolkningene. Og det må jo nettopp være fordi de tidlige buddhister heller ikke så noen motsetning mellom Buddhas lære og virkelighetens sanne natur, at de fant ett og samme ord, *dhamma*, anvendelig for begge.

Sati og *dhammavicaya* ser ut til å være nær beslektede faktorer. Men hvis vi skal skille dem, ser det ut til at *sati* kan stå for ren oppmerksomhet, en registrering av data uten styring, uten fortolkning. *Dhammavicaya*, derimot, kan sees som et uttrykk for en mer aktiv og våken holdning til alt som skjer, et nysgjerrig og forskende intellekt som ikke bare observerer, men stiller kritiske spørsmål, setter opp modeller og tester disse ut mot observasjonsdata. Til sammen utgjør disse et kraftig verktøy for utforskning av eksistensen.

Sum sier at disse faktorene fremmer *dhammavicaya*: en forskende grunnholdning, starte fra et rent grunnlag, balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom), holde seg unna uvettige folk, holde seg sammen med forstandige mennesker, og betrakte sinnets og naturens dype prosesser med dyp og analytisk visdom.

Iherdighet

Vīriya – energi, iherdighet. (**RD**, **Nys**, **Wa**, **Ra**, **Sil**, **NyE**, **Ho**, **So**: energy; **Kha**: effort; **NyT**, **Da**: Tatkraft; **Say**: energie; **We**: energi; **Sut**: virya; **Ña**: wiriya [kwam phian – styrke,

utholdenhet].) At energisk pågangsmot er nødvendig for å gjennomføre et prosjekt, er så selvinnlysende at det er ikke nødvendig å føye til stort mer.

Den mediterende bruker lista som et feilsøkingsskjema, og sjekker om hvert av punktene fungerer tilfredsstillende, liksom en flyger før start. Hvis energien er sviktende, anbefaler **Sum** flere tiltak: Tenke over de smertefulle tilstander man kan havne i hvis man ikke gjennomfører prosjektet og over hvilke fordeler det gir hvis man fullfører, se framover på treningsveien, tenke på det man skylder dem som hjelper til med mat o.l., tenke over hvilken stor tradisjon man er en del av, tenke på lærerens gode egenskaper, osv.

Glede

Pīti – glede. (**RD**, **Nys**, **So**, **Ra**: joy; **Wa**: delight; **Sil**, **NyE**, **Ho**, **Kha**: rapture; **NyT**: Entzücken; **Da**: Vreudigkeit; **Say**: vreugde of verrukking; **We**: motiverende glede; **Sut**: priti; **Ña**: piti [kwam pleum kay pleum cai – glede i kropp og sinn].)

Det er interessant å se at glede regnes som en faktor som bidrar til oppvåkning, til det høyeste mål. Dette belyses ytterligere i et utdrag fra *Paṭisambhidāmagga*. Et av kapitlene, *Mahāpaññākathā*, gir en analyse av forskjellig slags visdom. Det begynner med å spørre hva slags visdom man utvikler når man betrakter slike fenomener som det at alt er i forandring (*anicca*), alt kan gjøre vondt (*dukkha*), og ingenting er underlagt vår egokontroll (*anatta*). Og hvilken visdom utvikler man hvis man vurderer å vende seg bort fra det hele, hvis man mister lysten og helst vil gi avkall?

Som svar setter *Paṭisambhidāmagga* opp en katalog over ulike grader av visdom, og konkluderer med at den som virkelig fatter og innser alle de fenomener som er nevnt i spørsmålene ovenfor, han oppnår den høyeste grad av visdom, nemlig den smilende visdom (eller "leende visdom" – *hāsapaññā*).

Men hvordan fungerer så den smilende visdom? Lenger ut i samme kapittel får vi en nærmere analyse:

> Hva menes med smilende visdom?
>
> Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han oppfører seg godt overfor andre. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet å styre nytelseslysten. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet,

han spiser med måte. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han liker å holde seg våken. Slik utvikler han god moral, konsentrasjon og visdom. Han gjør seg fri, ved hjelp av fullkommen og frigjørende innsikt og visdom. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet hvordan han skal meditere, og han liker å praktisere meditasjon. Han trenger inn i de fire sentrale kjensgjerninger, utvikler oppmerksomhet og energisk pågangsmot, og får styrke til å gjennomføre det han har satt seg som mål. Han vokser i overbevisning og kraft, og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vandrer de edles vei, og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre nibbana. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.

Smilet og den befriende latter blir altså først beskrevet som noe som kommer av seg selv når vi forstår tilværelsens sanne natur. Deretter sier teksten at smil og latter i seg selv også er direkte medvirkende årsaker til frigjøring og innsikt. Noe paradoksalt uttrykt: buddhismen tar humor og glede på alvor. Finnes det noen annen religion hvor man kan le seg rett inn i saligheten? Det er ikke tilfeldig at Buddha vanligvis blir avbildet med et smil om munnen.

Og skulle det være mangel på glede, anbefaler **Sum** bl.a. å tenke på den våkne, på sannheten og på munkefellesskapet, tenke på godhet og giverglede, tenke på stillhet, velge sin omgang med omhu og reflektere over slike tekster som inngir glede.

Indre fred

Pasaddhi – indre fred. (**So**: calm; **Nys**, **Wa**, **Kha**, **Sil**, **NyE**: tranquility; **RD**, **Ho**: serenity; **Ra**: relaxation; **NyT**: Ruhe; **Da**: Beruhigung; **Say**: rust of kalmte; **We**: avklaret ro; **Sut**: prashrabdhi; **Ña**: passatthi [kwam sangop kay sangop cit – fred i kropp og sinn].) Om oversetternes ordvalg varierer, er den fundamentale enighet åpenbar.

Det er interessant å legge merke til hvilke tiltak **Sum** anbefaler den som trenger å roe seg ned innvendig: spise god mat, oppholde seg i et godt klima, finne behagelige stillinger, se at hver må bære ansvaret for egne gjerninger, og selvfølgelig holde seg unna stressede

mennesker og heller omgås slike som selv er rolige og avbalanserte. Ingen askese, men nyte livet med nøkternhet, og komme i indre balanse gjennom glede og tilfredshet.

Konsentrasjon

Samādhi – konsentrasjon. (**RD**: rapture; **Wa**, **Nys**, **Ra**, **Sil**, **NyE**, **So**, **Ho**: concentration; **Kha**: collectedness; **NyT**: Sammlung; **Da**: Vertiefung; **Say**: konsentratie; **We**: konsentrasjon; **Sut**: samadhi; **Ña**: samathi [kwam thi cit tang man yu nai arom an diaw – det å holde tanken på ett objekt].) Her er det også stor samstemmighet, og den thailandske variantversjonen gir en klar og konsis forklaring. Buddhistisk *samādhi* omfatter ikke bare de dypt konsentrerte tilstander[37] som kjennetegner *samādhi* i hinduistisk yoga, men også konsentrasjon i sin alminnelighet. **Sum** sier at den kjennetegnes av det å være konsentrert (*samatha*), urokkelighet (*avikkhepa*) og fravær av forvirring (*abyagga*). Videre sier den at faktorer som hjelper konsentrasjonen er: å starte fra et rent grunnlag, balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom), velge et fornuftig emne å konsentrere seg på, velge rette tid for å gå inn i konsentrasjonen og ut av den igjen, finne noe å glede seg over og betrakte sinnet objektivt fra tid til annen, holde seg unna ukonsentrerte folk og heller være sammen med andre som øver konsentrasjon, tenke over dypmeditasjon og frigjøring, og beslutte seg til å gjennomføre disse. Videre beskrivelse av *samādhi* blir å finne under punktet rett konsentrasjon i den åttedelte veien.

Sinnslikevekt

Upekkhā – sinnslikevekt. (**RD**, **So**, **Nys**, **Wa**, **Sil**, **Ra**, **Ho**, **NyE**, **Kha**: equanimity; **NyT**, **Da**: Gleichmut; **Say**: gelijkmoedigheid; **We**: sinnslikevekt; **Sut**: upeksha; **Ña**: ubekkha [kwam thi cit mattayat pen klang – det at sinnet modererer seg og ikke går til ytterligheter].) Ut fra rota *ikh* (se) med prefikset *upa* (på), skulle grunnbetydningen bli det å se på, betrakte. Altså innta den nøytrale og upartiske tilskuers rolle. Veie det ene mot det andre, og ikke la seg drive til ytterligheter.

Sum anbefaler at den som har vanskeligheter med å finne fram til likevekt i sinnet bør prøve å ha et avbalansert forhold til mennesker og til ting, holde seg unna de som er nevrotiske eller partiske, og heller være sammen med harmoniske og avbalanserte mennesker.

Disse sju oppvåkningsfaktorene i et avbalansert forhold til hverandre burde ha positiv mentale effekter for de fleste, ikke bare for dem som søker oppvåkning etter buddhistisk tradisjon. Og søker man oppvåkning, kan de betraktes som viktige medspillere. De tre faktorene utforskning av fenomenene, energi og glede, utgjør til sammen den aktive gruppen. De er utadrettet og søker stadig videre. De tre neste: indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt er mer passive eller innadrettet, og svarer til dels (hvis vi ser bort fra manglende troselement) til det som i andre tradisjoner omtales som fromhet. Den første av faktorene, derimot: oppmerksomhet, sørger for balanse og harmoni mellom de aktiviserende og de passiviserende elementene, noe buddhismen med sin lære om middelveien legger stor vekt på.

Refreng

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Betraktning av de fire sentrale kjensgjerninger

Og videre tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg det som det er: Dette gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er årsaken til det som gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er slutten på det som gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassā viharati catūsu ariyasaccesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati catūsu ariyasaccesu?

Idha bhikkhave bhikkhu idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhasamudayoti yathābhūtam pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti.

Ariyasacca – de fire sentrale kjensgjerninger. Vanligere er det å oversette dem som "edle sannheter". (**So**: The Four Real Truths; **Ra**, **Sil**, **Wa**, **Nys**, **Kha**, **NyE**: The Four Noble Truths; **RD**, **Ho**: the four ariyan truths; **NyT**, **Da**: den vier Edlen Wahrheiten; **Say**: de Vier Nobele Waarheden; **We**, **Lie**: de fire edle sannheter; **Sut**: arya-satya; **Ña**: 4 ariyasac.) To ting slår oss: alle oversetter *sacca* som sannhet, og bortsett fra **RD**, **Ho**, **Sut** og **Ña**, som unnviker problemet, og **So's** forsøk på nytenkning, har alle oversatt *ariya* som "edel". Min første versjon landet også på denne tradisjonelle tolkningen, og det hender jeg bruker fortsatt bruker den, siden den lyder mer kjent for dem som allerede fra før av har noen kunnskaper om buddhismen. Men ved nærmere ettertanke finner jeg grunn til å spørre om uttrykket "edel sannhet" egentlig formidler noe meningsinnhold. En av de nødvendige generelle tolkningsrammer er som tidligere nevnt at man må gå ut fra at originalteksten er meningsbærende. Hvis den oversatte teksten da ikke er det, tilfredsstiller den ikke kravet om at originalversjon og mottakerversjon i størst mulig utstrekning skal være ekvivalente. Eller

med andre ord: oversettelsen er mangelfull. Når jeg nå er kommet fram til at uttrykket bør oversettes forskjellig fra alle tidligere versjoner, bør dette begrunnes.

Sacca (sanskrit: *satya*) kan analyseres som en assimilasjonsform av *sat* + *ya*. *Sat* er presens partisippformen av *as* (være), altså værende. Suffikset *ya* danner abstrakt nomen av verbalrota, og kan sammenliknes med den norske endelsen -het. Altså "værende-het". Det ser ut til at det norske ordet "sann, sant" er dannet på samme måte, av samme rot. "Sannhet" er altså etymologisk sett en fullt mulig oversettelse. Og i noen sammenhenger er det klart den korrekte oversettelse. Men det er likevel ikke den eneste mulige. "Værende-het" kan også forståes som virkelighet, det som faktisk er å finne, som en foreliggende kjensgjerning, et faktum.

Vis (III, s. 90 ff) gir en lengre analyse av ordet *sacca*, som viser at ordet kan forståes både som "sannhet" i motsetning til løgn, og som "sannhet" i betydningen "kjensgjerning". Til denne sistnevnte betydning, sier den (s. 93): “Det (*sacca*) er altså det felt som kjennes ved hjelp av dyp, ekte, ikke-villedende og reell kunnskap om plager, tilblivelse, fred og utvei. Meningen med *sacca* skal forstås som det ekte, det ikke villedende og det reelle (*tacchaviparītabhūtabhāvo*) ved f.eks. ildens egenskaper eller verdens natur.”

Denne analysen viser at kommentarlitteraturen gir holdepunkter for at *sacca* kan forstås som "sannhet" i betydningen "virkeligheten som den er, foreliggende saksforhold". Og ser vi de fire *ariyasacca'er* i en videre hermeneutisk sirkulær forståelse, vil vi finne at dette også er en tolkning som står i samsvar med de fire *ariyasacca'ers* diagnostiske natur. Men til denne betydningsnyanse finner jeg at "kjensgjerning" er et klarere og mindre tvetydig ord.

Ariya blir tradisjonelt oversatt som "edel". Men hva er det som er edelt med den kjensgjerning at det er mye som kan gjøre vondt? Den vestlige lidelsesromantikk, med forestillingen om lidelsen som en foredlende kraft, er fremmed for buddhistisk tankegang. Her er det også et klart behov for nytenkning.

Etymologisk henger ordet trolig sammen med gresk "*aristos* – best, framstående, fremst". Bærerne av tidlige indoeuropeiske språk brukte det ofte som betegnelse for sitt eget folk, sin egen stamme. I India rådde *arierne* – "de beste, de *ære*-rike". *Iran* er avledet av samme rot og samme forestilling. Det samme er norsk "*ære*".[38] I Hellas var det *aristo*-kratene, dvs. "de beste, de fremste" (de som var av "den fremste" familie), som til tider hadde makten. Av dette mener jeg vi kan trekke en semantisk tråd til "viktigst, sentral, hoved-", og velger vi et av disse ordene, får vi f.eks: de fire viktigste kjensgjerninger, de fire hovedfakta, eller de fire sentrale kjensgjerninger.

At Buddha anså de fire *ariyasacca'er* som helt sentrale kjensgjerninger, kan vi se av det faktum at det var disse han ifølge tradisjonen begynte sin undervisningsgjerning med, da han holdt sin første tale, *Dhammacakkappavattanasutta*, i Hjorteparken ved Varanasi. Og de blir omtalt på utallige steder i de kanoniske skrifter. Men for å kunne se hvorvidt de fire sentrale kjensgjerninger er en ekvivalent oversettelse av *cattāri ariyasaccani* eller ikke, vil det være nødvendig å se nærmere på hver enkelt av dem først. Derfor går vi direkte videre til omtalen av hver enkelt av de sentrale kjensgjerninger.

Om det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om det som gjør vondt, munker?

Fødsel gjør vondt, alderdom gjør vondt, sykdom gjør vondt, døden gjør vondt, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot gjør vondt. Det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker. Det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker. Det gjør vondt når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt.

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, vyadhi pi dukkhā, maranam pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā, yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ, saṃkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā.

Den første sentrale kjensgjerning er *dukkha* (**RD**: ill; **So**, **Wa**, **Sil**, **NyE**, **Nys**: suffering; **Ho**: anguish; **Kha**: dukkha; **Ra**: Dukkha (suffering); **NyT**, **Da**: Leiden; **We**: lidelsen; **Sut**: duhkh; **Ña**: thuk.) Noen av disse oversetterne avstår fra å oversette *dukkha*. Alle de andre gir uttrykk for at det står for noe negativt, noe ubehagelig, noe vondt, noe vi også vil finne i samtlige ordbøker. Denne grunnbetydningen er det derfor ingen dissens om. Men det er interessant å merke seg at alle disse oversetterne velger å bruke et substantiv som i en eller annen form gir uttrykk for lidelse. Jeg gjør også dette til tider. Men her vil jeg påvise at dette faktisk innebærer en mulig kilde til misforståelse.

Som **PTSD** viser, kan ordet *dukkha* nemlig fungere både som substantiv og som adjektiv, noe som vil gå fram av bøyningsformen i hvert enkelt tilfelle. Og ser vi hvordan ordet blir brukt i tekstutsnittet ovenfor, finner vi samsvar i kjønn og tall med foregående substantiver. Eks.: *jāti pi dukkhā* (hunkjønn), *maranaṃ pi dukkhaṃ* (intetkjønn). Ordet "er" kan utelates på pali, og er underforstått her. "*Pi*" er en konjunksjon som kan oversettes som "både ... og". Det er et lite meningsbærende ord, som vi kan tillate oss å se bort fra. Men de ulike endingene viser klart at *dukkha* ikke fungerer substantivisk her. Det er altså direkte feil å oversette: "Fødsel er lidelse. Død er lidelse." Rent grammatisk kan ikke *jāti pi dukkhā* fungere som et eksistensielt utsagn om at det er ekvivalens mellom fødsel og lidelse. Samsvarsbøyningen viser tvert imot at *dukkha* i denne sammenheng fungerer som et adjektiv,

som gir uttrykk for en egenskap som preger foregående substantiv. Men det kan gjerne være en egenskap av mange, det er ikke tale om eksklusivitet eller ekvivalens. Derfor er det av avgjørende betydning å føre denne adjektiviske betydningen over til norsk. Hvordan? Hvilke adjektiv har det norske språket tilgjengelig her? Et adjektiv med samme vide betydning som *dukkha*? "Smertefull, ubehagelig, lidelsesfylt, trist, vondt" – og flere synonymer kunne nok tenkes. Men med henblikk på at ordet må kunne fange opp både sterke og svake grader av negative følelser, velger jeg "vondt", som etter mitt skjønn er det mest allmenne av disse valgmulighetene. Men "fødsel er vondt" er en mulig, men uidiomatisk norsk konstruksjon. I en naturlig sammenheng ville de fleste si "gjør vondt". Dette er ikke en ren adjektivisk konstruksjon, men idiomet dekker følelsen av egenskap, av direkte opplevelse, og fungerer derfor adjektivisk i overført forstand.

Dermed blir utsagnet transformert fra å være en pessimistisk filosofisk påstand: "x = lidelse", til å være et uttrykk for en empirisk erfaring: "x gjør vondt". Og som vi har sett gjentatte ganger tidligere i denne studien, kan hele Buddhas lære forståes som et konsistent system bygget på beskrivelser av de direkte erfaringer livet gir, og strategier for hvordan disse best kan takles.

Men *dukkha* har flere betydningsnyanser. I andre sammenhenger opptrer det klart som et substantiv. Da blir det bøyd i intetkjønn, og kan best forståes som et generaliserende abstrakt basert på adjektivbruken. Uttrykket *idaṃ dukkhaṃ* som vi så ovenfor, kan da forstås som "Dette er det vondtgjørende", eller ganske enkelt "Dette er det som gjør vondt", eller enda mer direkte: "Dette gjør vondt". Og likedan *ayaṃ dukkhasamudayo*: "Dette er årsaken til det som gjør vondt". **Arth** omtaler *duhkha* i samme ordelag som vi har sett ovenfor, men behandler ordet som et substantiv: *duḥkham*. Det ser derfor ut til at divergerende tolkninger på dette sentrale punkt går langt tilbake.

Men ut fra vår tekstversjon blir de fire sentrale kjensgjerningene trukket over fra et abstrakt teoriplan til å bli uttrykk for allmennmenneskelige følelser, som igjen kan gjøres til gjenstand for direkte observasjon. Derfor er heller ikke hele dette avsnittet om de fire sentrale kjensgjerninger et buddhistisk "teologisk" eller "metafysisk" påheng til de forutgående meditasjonsveiledningene. Fra buddhistisk synspunkt gir de nok en beskrivelse av, og studieveiledning til, den erfarte virkelighet.

Som sagt, *dukkha* er et ord med mange nyanser. I uttrykket *sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā*, ser vi at *dukkha* settes opp mot *domanassa*, som to aspekter av *dukkha*. Her har vi tydelig to betydninger: *dukkha*$_1$ og *dukkha*$_2$. Hvis vi lar

dukkha$_1$ stå for det generelle "det som gjør vondt", ser vi at teksten selv definerer *dukkha*$_2$ som *kāyikaṃ dukkhaṃ*, "vondt i kroppen", i motsetning til *domanassa*, *cetasikaṃ dukkhaṃ*, "vondt i sinnet". I slike sammenhenger må det være rimelig berettiget å velge andre synonyme norske ord, og ikke tviholde på en kunstig en-til-en-korrespondanse.

Kommentarer og forklaringer er ofte innbakt i hovedteksten

I de følgende avsnitt ser vi igjen de buddhistiske tekstenes karakteristiske autohermeneutiske metode. Ord og avsnitt blir forklart en gang til, denne gang med noen flere detaljer, som til dels gir interessante presiseringer, men som for mange også vil være nokså overflødige. Og ettersom resten av ovenstående avsnitt vil bli detaljanalysert nedenfor, skal også vi vente med å gjennomgå disse ordene til vi møter dem igjen lenger ned i teksten.

Den korte teksten om *satipaṭṭhāna*, *Satipaṭṭhānasutta* i *Majjhima Nikāya*, slutter her, eller rettere sagt, den sluttet etter forrige avsnitt, hvor de fire sentrale kjensgjerninger kort blir nevnt. Så tar den med refrenget ("Slik betrakter du ...") og avsnittene om treningens resultat. Alle de mellomliggende detaljanalysene kan finnes stykkevis og delt rundt om i *Tipiṭaka*. Samlet, med omtrent samme oppsett som her, men bare med en annen innledning, kan de finnes i *Saccavibhaṅgasutta* – "En analyse av kjensgjerningene" (MN nr. 141). I denne teksten åpner Buddha med å gi noen stikkord om de fire sentrale kjensgjerningene, oppfordrer de forsamlede munkene til å be *Sāriputta* (som hadde ry for å være dyktig nettopp til slikt) gi en mer detaljert forklaring, og trekker seg så tilbake. Og *Sāriputta* leverer hovedtrekkene i denne analysen som her er inkludert i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, ispedd noen utfyllende tilleggskommentarer.

Ser vi på innholdet, er det derfor mulig at disse to tekstene opprinnelig har eksistert hver for seg, og senere blitt satt sammen til *Mahāsatipaṭṭhānasutta*. Det å nevne de fire kjensgjerningene, og be den mediterende observere dem og se hva som gjør vondt, se etter hva som er årsaken til det som gjør vondt, osv., er klare og direkte meditasjonsanvisninger. Vår tids meditasjonslærere uttrykker seg ofte i tilsvarende ordelag, og gir enkle og klare instrukser om å observere nettopp slike fenomener. Den videre detaljanalyse, derimot, kan forståes som en senere beskrivelse av observasjonsresultater, som en intellektuell behandling, en beskrivelse og klassifikasjon av de observerte data. Dette er også en viktig del av buddhistisk metodikk, og det er ingen grunn til å anta at ikke detaljanalysen også skriver seg fra Buddha eller fra hans nærmiljø. Men sett i forhold til oppmerksomhetstreningen,

satipaṭṭhāna, representerer de et fremmedelement, og jeg vil derfor ikke gå like grundig inn i sammenlikninger og analyser av dette stoffet. Når jeg likevel har valgt å ta for meg den lange formen av teksten, med detaljanalysene inkludert, er årsaken kanskje den samme som i sin tid fikk en redaktør til å slå de to tekstene sammen: De utdyper mange begreper og hjelper oss til å forstå mer av den buddhistiske terminologi.

Fødsel

Hva er så fødsel, munker?

Når forskjellige vesener blir født, oppstår, trer fram og blir til innen en eller annen biologisk klasse, når involveringsgruppene kommer til syne og sansefunksjonsfeltene erhverves, da kalles det fødsel, munker.

Katamā ca bhikkhave jāti? Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.

Jāti, *jarā*, *maranaṃ* – fødsel, alderdom og død. Disse tre første avsnittene med definisjoner har mye til felles, og vi skal til dels se disse under ett. Et typisk stiltrekk ved palitekstene er bruken av redundante synonymer. *Jāti sañjāti okkanti abhinibbatti* er her forsøkt gjengitt med en tilsvarende synonymrekke, uten forsøk på å lese noen dypere differensiering ut av dem. Definisjonene sier til dels det selvsagte, men det kan være aktuelt å understreke enkelte aspekter ved dem.

For det første ser vi at definisjonene omfatter alle levende vesener (*satta*), uansett art eller biologisk klassifisering (*sattanikāya*). Kriteriene for liv knyttes til sansefunksjonene (*āyatana*) og til de mentale prosesser som baserer seg på disse (*khandha*).[39] Livets sentrale fakta er felles for alle bevisste vesener. Dette kan sees som et uttrykk for biologisk erkjennelse. Eller det kan sees som uttrykk for den samfølelse med alle levende vesener som de fleste mediterende opplever. Eller, som en tredje mulighet, så kan det sees som et uttrykk for en samfølelse med alle levende vesener som er basert på gjenfødelsestanken. Men det er interessant at verken avsnittet om fødsel eller avsnittet om død gir eksplisitt uttrykk for gjenfødelsesforestillinger.

Hva mente Buddha om gjenfødelse og andre eksistensplan? Dette spørsmålet er ikke sentralt i denne sammenheng, og det vil føre for langt å gi det en grundig analyse her. La oss bare peke på to fasetter av problemet. Det ene er at tekstene gir utallige referanser til gjenfødelse og til andre eksistensplan, sitert som Buddhas uttalelser. Derfor bør vi kunne anta at Buddha selv delte sin samtids syn på at disse eksisterte. Det andre er at buddhismen ikke krever at tilhengerne skal akseptere trosdogmer, – heller ikke om gjenfødelse eller andre verdener. Buddha selv stilte tilhørerne fritt, som vi kan se av *Kālāmasutta* (**AN** 1,188). Her har han først hjulpet tilhørerne til å se at en etisk atferd er rasjonelt begrunnet. Han fortsetter med disse betraktningene om hvorvidt etisk atferd trenger en hinsidig begrunnelse eller ikke:

"Sett nå at det finnes en annen verden, og at gode og onde gjerninger bærer frukt og får sine følger. Da kan det hende jeg blir salig i himmelens rike etter døden.

Men hva så, hvis det ikke finnes noen annen verden, og gode og onde gjerninger ikke bærer frukt og får noen følger? Da lever jeg likevel fredelig og lykkelig i denne verden, uten hat og motvilje."

Slik lar han spørsmålet stå åpent, noe også vi skal gjøre her.

Alderdom, død, sorg og klage

Hva er så alderdom, munker?

Når forskjellige vesener innen en eller annen biologisk klasse eldes, når de blir gamle, når tennene faller ut og håret blir grått, når huden blir rynkete, livskraften ebber ut og sansene svekkes, da kalles det alderdom, munker.

Katamā ca bhikkhave jarā?

Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati bhikkhave jarā.

Hva er så døden, munker?

Når forskjellige vesener innen en eller annen biologisk klasse går bort, går i oppløsning, forsvinner, dør, slokner; når tiden er ute, involveringsgruppene faller fra hverandre og det døde skallet blir liggende tilbake, da kalles det død, munker.

Katamañca bhikkhave maraṇaṃ?

Yaṃ tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷebarassa nikkhepo, idaṃ vuccati bhikkhave maraṇaṃ.

Ovenfor så vi at livets begynnelse knyttes til at *khandha'ene* kommer til syne. Likeledes knyttes døden til deres oppløsning. Heller ikke her nevnes noe om noen eventuell fortsettelse eller gjenfødelse.

Hva er så sorg, munker?

Den sorg, sørging, sørgetilstand, indre sorg og sørgmodighet som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles sorg, munker.

Katamo ca bhikkhave soko?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati bhikkhave soko.

Hva er så klage, munker?

Den jammer og klage, jamring og klaging, jammer- og klagetilstand som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles klage, munker.

Katamo ca bhikkhave paridevo?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave paridevo.

Sorg, klage og mismot, som vi skal se nedenfor, er definert ut fra et felles grunnmønster. *Dukkha* anføres som en grunn til disse negative sinnstilstandene. Men når disse sinnstilstandene igjen er aspekter av *dukkha* (som sentral kjensgjerning), ser vi altså at argumentasjonen kan virke sirkulær. For ikke å henge seg opp i logiske spissfindigheter, bør

man huske at *dukkha* er et løst og vidtfavnende begrep. Forholdet trenger ikke være mer komplisert enn om vi sier som så: Når vonde ting rammer oss, har vi det vondt.

Hva er så smerte, munker?

Det som er legemlig smerte og ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av legemlig kontakt, det kalles smerte, munker.

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ?

Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ.

Hva er så tungsinn, munker?

Det som er mental smerte og mentalt ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av mental kontakt, det kalles tungsinn, munker.

Katamañca bhikkhave domanassaṃ?

Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave domanassaṃ.

Her ser vi at *dukkha* kan differensieres i legemlig smerte (*kāyikaṃ dukkhaṃ*) og mental eller psykisk smerte (*cetasikaṃ dukkhaṃ*), som her kalles tungsinn (*domanassaṃ*). Vi merker oss også at smerter knyttes til sansekontakt (*phassa*) og til følelser (*vedayitaṃ*). Se forøvrig drøfting av disse hovedbegrepene ovenfor.

Hva er så mismot, munker?

Det mismot og den depresjon, den mismodighet og deprimerthet som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles mismot, munker.

Katamo ca bhikkhave upāyāso?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattam upāyāsitattam, ayam vuccati bhikkhave upāyāso.

Samvær og fravær

Hva vil det si at det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker, munker?

Samvær med synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer eller tanker som er uønsket, utiltalende eller ubehagelige, eller samvær med slike som ikke ønsker deg godt, som verken ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder: dette er det som menes med at det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker, munker.

Katamo ca bhikkhave apiyehi sampayogo dukkho?

Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anatthakāmā ahitakāmā aphasukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhanaṃ missibhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave apiyehi sampayogo dukkho.

Hva vil det si at det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker, munker?

Å være adskilt fra synlige former, lyder, dufter, smaks-fornemmelser, berøringer eller tanker som er etterlengtet, tiltalende eller behagelige, eller å være adskilt fra slike som ønsker deg godt, som ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder – som f.eks. mor, far, bror, søster, barn, venner, kolleger eller slektninger: dette er det som menes med at det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker, munker.

Katamo ca bhikkhave piyehi vippayogo dukkho?

Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phasukakāmā yogakkhemakāmā, mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā kaniṭṭhā vā mittā vā amaccā vā ñātisalohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhanaṃ amissibhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave piyehi vippayogo dukkho.

Vår erfaringsverden blir først analysert i sine upersonlige basisfaktorer som sanseobjekter: synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker. Dernest blir disse konkretisert og eksemplifisert som personer.

Ønsker og virkelighet

Hva vil det si at det gjør vondt når du ikke oppnår det som du ønsker deg, munker?

Hos vesener som er underlagt fødsel oppstår dette ønske: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt fødsel, kunne vi bare ha sluppet å bli født! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Og likedan, vesener som er underlagt alderdom, sykdom, død, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot ønsker seg: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt disse tingene, kunne vi bare slippe mer av dem! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Det er dette som menes med at det gjør vondt når du ikke oppnår det som du ønsker deg.

Katamañca bhikkhave yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ?

Jātidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evam icchā uppajjati: aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyati. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam pi yam piccham na labhati tam pi dukkhaṃ. Jarādhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ ... pe ... vyādhidhammānaṃ bhikkave sattānaṃ ... pe ... maraṇadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ ... pe ... sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ iccha uppajjati: aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyasā āgaccheyyunti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam pi yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ.

Dette avsnittet tar for seg konfliktene mellom ønsker og virkelighet. Når vi ikke oppnår det vi ønsker oss, blir vi frustrerte, noe som igjen oppleves som *cetasikaṃ dukkhaṃ* – psykisk smerte. Spørsmålet da er hvor problemet ligger? Ligger det i den ytre verden, som ikke kan eller ikke vil oppfylle våre ønsker? Eller ligger det i våre egne urealistiske ønsker? Buddhismen vil svare et både og. Primærårsaken ligger i vår egen uvitenhet og våre egne vrangforestillinger, som får oss til å nære forhåpninger og ønsker som ikke kan oppfylles. Men dette er ikke hele sannheten. Buddha var også klar over at menneskenes primære ønsker og forhåpninger kan oppfylles, og bør oppfylles, ved større politisk, økonomisk og sosial rettferd.

Politikk

Politiske tanker finner vi f.eks. i hans ros av Vajjienes demokratiske institusjoner (i *Mahāparinibbānasutta*). Praktiske råd om økonomi ser vi f.eks. i hans råd til Sigala om

forholdet mellom forbruk, investeringer og sparing (*Sīgalasutta*). Etiske krav til politikere stiller han i *Khomadussasutta* (**SN** 7.2.12):

> Slik har jeg hørt det:
>
> En gang var Mesteren i Khomadussa, en av sakyaenes byer. En morgen som han hadde kledd på seg, tatt kappe og bolle og var på vei inn mot byen for å få mat, satt byens borgere og brahmaner i bystyremøte og behandlet en eller annen sak. Det kom noen spredte regndråper, og Mesteren la kursen mot bystyrehallen. Da de som satt i møtet fikk se at han kom, sa de:
>
> "Der har vi jammen enda en av disse snaurakede kvasifilosofene! Hva vet vel slike folk om politikk?"
>
> Mesteren svarte med disse versene:
>
> "Så lenge du ikke har funnet
> harmoni i deg selv
> bør du holde deg unna
> politikken.
>
> Mangler du indre fred
> blir du en dårlig talsmann
> for rettferdighetens sak.
>
> Men hvis du kan
> gjøre deg fri
> fra grådighet, hat og dumhet,
> finner du indre fred.
>
> Da kan du tale fritt
> for rettferdighetens sak."

I *Kūṭadantasutta* (**DN** 5) kombineres både politiske, økonomiske, sosiologiske og kriminologiske elementer. Bakgrunnen er følgende: En brahman spør Buddha hvordan han skal utføre en tradisjonell offerseremoni. Buddha svarer med å omtolke hele det tradisjonelle

ritualet i etisk retning, og illustrerer dette med legenden om kong Storrike, som en gang ville holde en stor offerseremoni:

> Han sendte bud på yppersteprestent sin og fortalte hva han hadde i tankene, og la til:
> "Jeg vil gjerne holde en stor ofring, brahman. Si meg hva jeg skal gjøre, så det kan bli meg til langvarig glede og nytte."
> Ypperstepresten sa:
> "Det skjer alt for mange forbrytelser i landet, herre konge. Vi hører om ran og overfall både langs landeveiene, i landsbyer og i både store og små byer. Det ville være urettferdig om du skulle legge nye skatter på et land som er så herjet og plaget av kriminalitet, herre konge. Kanskje du tror du kan få slutt på kriminaliteten ved harde straffetiltak som henrettelser, arrestasjoner, bøter og landsforvisninger, herre konge, men dette er ikke noen god metode. Dreper du noen, vil de etterlatte fortsette å herje riket.
> Men det finnes en annen metode til å bremse kriminaliteten, herre konge. La de som driver med jordbruk og kvegdrift i riket ditt få forsyninger av frø og mat. La de som driver forretninger i riket ditt få tilgang på kapital, og la de som arbeider i statens tjeneste få mat og lønn, herre konge. Da vil alle bli opptatt med arbeidet sitt. Ingen vil herje riket ditt, herre konge, og skatteinntektene vil øke. Landet blir trygt og fredelig, og kriminaliteten vil gå ned. Folk kommer til å stråle av glede og danse omkring med barna på armen. Ja, jeg skulle ikke tro at noen vil trenge å låse døra en gang."
> Kong Storrike fulgte yppersteprestens råd. Landbruket fikk støtte, næringslivet fikk tilgang på kapital og de statsansatte fikk mat og lønn. Folk ble opptatt med arbeidet sitt. Ingen herjet riket lenger, og skatteinntektene gikk opp. Landet ble trygt og fredelig, og kriminaliteten gikk ned. Folk strålte av glede og danset omkring med barna på armen, og ingen trengte å låse døra.

Selv om buddhismen mener at den beste løsningen på langt sikt er å foredle sinnet, ser vi at skriftene i utgangspunktet ikke er fremmede for tanken om å foredle samfunnet også. Vår tids buddhister har meget delte meninger om det er riktig å engasjere seg i politikk og samfunnsliv eller ikke.

Involveringsgruppene

Hva betyr det at kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt, munker?

Det vil si forminvolveringsgruppen, følelsesinvolveringsgruppen, identifikasjonsinvolveringsgruppen, reaksjonsinvolveringsgruppen og bevissthetsinvolveringsgruppen. Det er dette som menes med at kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt, munker.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om det som gjør vondt.

Katame ca bhikkhave saṃkhittena pañcūpādānakkhandhā duk-khā?

Seyyathīdaṃ rūpūpādānakkhandho vedanūpādānakkhandho saññūpādānakkhandho sankhārūpādānakkhandho viññāṇūpādānakkhandho, ime vuccanti bhikkhave pañcūpādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

De fem involveringsgruppene har vi allerede drøftet. De omfatter hele vår fysiske og psykiske verden: alle sanseinntrykk, følelser og tanker. Til sammen utgjør de den scene hvor hele vårt mentale liv utspiller seg, både på godt og vondt. Skal vi kunne utarbeide strategier til å møte det som gjør vondt, må vi altså kjenne disse fem gruppene. Dermed knyttes observasjonsprogrammet sammen med den intellektuelle analysen. Teorien bidrar til å forklare de observerte fakta og setter dem inn i en større sammenheng, samtidig som den gir en rasjonell begrunnelse for videre forskning.

Om årsaken til det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om årsaken til det som gjør vondt, munker?

Det er dette begjæret som får tingene til å oppstå på ny og på ny, som henger sammen med nytelseslyst og som søker nytelser her og der; som f.eks. trangen til sansenytelser, framtidshåp og ødeleggelsestrang.

Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathīdaṃ kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Samudaya – årsak, eller tilblivelse, opphav (**RD**: coming to be; **Wa**, **Sil**, **Nys**, **NyE**, **Ra**, **So**: origin; **Ho**:[40] arising; **NyT**, **Da**: Entstehung; **We**: opphav; **Sut**: samuday (karan – årsak); **Ña**: samuthay [hetu hai køt thuk – årsaken til at det vonde oppstår]. Det dreier seg her om en forklaring av de forutgående betingelser som forårsaker at de vonde følelsene oppstår, noe thai-forklaringen har fanget godt opp.

Taṇhā – begjær, trang. Egentlig "tørst", men brukes så å si utelukkende i overført betydning, som grådighet eller begjær (**RD**, **Sil**, **Nys**, **Wa**, **Ho**: craving; **NyT**: Begehren; **Da**: Durst; **We**: tørsten; **Ña**: tanha [kwam yak – begjær]). Begjær eller grådighet har vi allerede tidligere støtt på i flere sammenhenger. En av disse var som ledd i de tre usunne røtter (*akusalamūla*). Det er også nært knyttet til følelser og involveringer, og fungerer i det hele som en sentral mental drivkraft.

Det beskrives som *ponobhavika*. Dette ordet er sammensatt av *pono* < *puna* (igjen) + *bhavika* < *bhava*. Altså som noe som igjen fører til *bhava*. *Bhava* kommer av rota *bhu* (være), og står for noe som kommer til å bli. Vekten ligger på at det ennå ikke er til, men er i ferd med å bli til. Altså ligger det et klart framtidsaspekt i dette begrepet. Mange leser det som et uttrykk for gjenfødelsesideen (**RD**: potent for rebirth; **Wa**: which gives rise to (**Sil**: further; **NyE**: fresh) rebirth; **Da**: wiedergeburtige; **We**, **Lie**: som fører til gjenfødelse). Men dette er bare en av flere mulige tolkninger, og en slik oversettelse låser hele forklaringen til gjenfødelsesteorien, samtidig som den går glipp av de fysisk/psykiske implikasjoner som ligger i en mer åpen forståelse av *karma*-forestillingen om årsak og virkning. Derfor er det bedre å prøve å finne en oversettelse som beholder originalens åpenhet, slik andre av

oversetterne har gjort det (**Ho**: connected with again-becoming; **NyT**: jenes Wiederdasein erzeugende; **Ña**: mi kwam køt ik pen pakati – som har den natur at det fører til ny fødsel eller tilblivelse ("køt" brukes både om fødsel spesifikt og om tilblivelse generelt). I min endelige versjon: "som får tingene til å oppstå på ny og på ny", ble jeg av syntaktiske grunner noe motstrebende nødt til å skyte inn et objekt. "Tingene" må her forståes i sin videste og løseste forstand.

Former for begjær

Det blir så nevnt tre begjærskategorier (som **Arth** utelater). Den første er *kāmataṇhā* – trangen til sansenytelser **(RD:** craving for the life of sense; **Ho:** craving for sense-pleasures; **NyE, Wa, Sil:** sensual craving; **NyT:** sinnliche Begehren; **Da**: Sinnlichkeits-Durst; **We:** tørst betinget av lyst på nytelse; **Lie:** sansebegjær; **Ña:** kwam yak nai kam kheu arom thi sat rak khrai – begjær etter sansenytelser, dvs. følelser som vi liker og ønsker oss).

Den andre er *bhavataṇhā* – framtidshåp (**Ho, RD**: craving for becoming (**RD**: renewed life); **Sil, NyE, Wa**: craving for (**NyE**: eternal) existence; **NyT**: Daseinsbegehren; **We**: tørst etter å utvikle sin eksistens, **Lie**: eksistensbegjær; **Da**: Werdens-Durst; **Ña**: kwam yak mi yak pen – det begjæret som er begjæret etter å være).

Den tredje er *vibhavataṇhā* – ødeleggelsestrang (**RD**: the craving for not becoming (no rebirth); **Sil, Wa, NyE**: the craving for non-existence; **Ho**: the craving for annihilation; **NyT**: Nichtseins-begehren; **Da**: Entwerdens-Durst; **We**: tørst etter å avvikle sin eksistens; **Lie**: destruksjonsbegjær; **Ña**: kwam yak mai mi yak mai pen – begjæret etter å begjære å ikke være). Disse bør ikke forståes som en uttømmende klassifisering av begjæret, slik man til tider kan se i sekundær- og tertiær-litteraturen, men bare som eksempler, noe det foregående ord *seyyathīdaṃ* ("slik som dette") gjør klart. **Arth** (s. 10) f.eks. har en annen klassifisering: Begjær etter synlige former, etter lyder, dufter, smaksinntrykk, berøringer og ideer.

Spørsmålet er om *bhavataṇhā* og *vibhavataṇhā* skal tolkes personlig eller upersonlig. Det første har vært nokså vanlig. De settes da i forbindelse med personlig eksistens eller utslettelse, eller med gjenfødelse kontra ikke-gjenfødelse, og de tolkes noen ganger som livslyst og dødslengsel. Det skal ikke nektes at dette kan være en mulig tolkning, men igjen blir grunntekstens åpne rammer innsnevret ved en altfor trang og spesialisert oversettelse. Jeg foretrekker derfor å søke ord som tar vare på mulighetene for en mer åpen tolkning. Dersom tolkningen skal strammes inn, bør den sees i sammenheng med elementer av buddhistisk

psykologi som vi tidligere har sett på. *Bhava* har vi allerede sett forekommer som et ledd i den gjensidig betingede tilblivelse, *paṭiccasamuppāda*. Her blir den betinget av det at vi involverer oss sterkt (*upādāna*) i alt det vi liker (*sukhavedanā*) og vil ha mer av i framtida (*bhavataṇhā*), og av det vi ikke liker (*dukkhavedanā*), og gjerne vil fjerne eller ødelegge (*vibhavataṇhā*). Hva som helst kan her være objekt for disse følelsene og ønskene. Hvis det er livet selv som er objekt, er det riktig å forstå dem som livslyst og dødslengsel. Men teksten selv er åpen, og kan komme til anvendelse overfor hvilket som helst objekt. Teorien dekker derfor i realiteten alle mulige opplevelser og objekter, og bør derfor heller sees som del av en generell psykologisk forklaringsmodell enn som en metafysisk teori om gjenfødelse eller om vårt forhold til gjenfødelse.

Men dette begjæret, munker, hvor oppstår det og hvor fester det seg? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Begjær betinges av at man føler seg tiltrukket av noe. Det er ikke mye nytt her, som ikke allerede har vært sagt ved flere anledninger. Men dette er et karakteristisk stilfenomen i denne litteraturen. Autohermeneutiske passasjer tygger drøv på tidligere utsagn nesten til det kjedsommelige. Men en god pedagog vet også at læring krever hyppige repetisjoner.

Begjær kan inntreffe når som helst og hvor som helst.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Kiñci loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ? Cakkhuṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke ... pe ... Ghānaṃ loke ... pe ...

Jivhā loke ... pe ... Kāyo loke ... pe ... Mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Igjen ser vi hvor stor vekt buddhismen legger på å forstå de sentrale mentale prosessene. Den katalogiseringen som her følger, har trekk til felles både med de fem involveringsgruppene (*upādānakkhandha*), de seks sansefunksjonsfeltene (*āyatana*) og den betingede tilblivelsesprosessen (*paṭiccasamuppāda*). De faktorene som denne sekvensen setter opp, har vi stort sett drøftet tidligere. Den kartlegger det samme område, og viser hvordan de primære sanseinntrykkene påvirker følelser og tanker, noe som igjen er med på å bestemme hvordan vi opplever verden, eller ganske enkelt hvordan vi har det. Det er denne psykologiske forståelse som den meditative trening tar sikte på å oppnå gjennom direkte observasjon, og mye av buddhismens intellektuelle tekstapparat sikter mot samme mål via intellektuelle begrepskategorier.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Rupā loke ... pe ... Saddā loke ... pe ... Gandhā loke ... pe ... Rasā loke ... pe ... Phoṭṭhabbā loke ... pe ... Dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Cakkhuviññāṇaṃ loke ... pe ... Sotaviññāṇaṃ loke ... pe ... Ghānaviññāṇaṃ loke ... pe ... Jivhāviññāṇaṃ loke ... pe ... Kāyaviññāṇaṃ loke ... pe ... Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Cakkhusamphasso loke ... pe ... Sotasamphasso loke ... pe ... Ghānasamphasso loke ... pe ... Jivhāsamphasso loke ... pe ... Kāyasamphasso loke ... pe ... Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved idéer er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om årsaken til det som gjør vondt.

Cakkhusamphassajā vedanā loke ... pe ... Sotasamphassajā vedanā loke ... pe ... Ghānasamphassajā vedanā loke ... pe ... Jivhāsamphassajā vedanā loke ... pe ... Kāyasamphassajā vedanā loke ... pe ... Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasaññā loke ... pe ... Saddasaññā loke ... pe ... Gandhasaññā loke ... pe ... Rasasaññā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasaññā loke ... pe ... Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasañcetanā loke ... pe ... Saddasañcetanā loke ... pe ... Gandhasañcetanā loke ... pe ... Rasasañcetanā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasañcetanā loke ... pe ... Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpataṇhā loke ... pe ... Saddataṇhā loke ... pe ... Gandhataṇhā loke ... pe ... Rasataṇhā loke ... pe ... Phoṭṭhabbataṇhā loke ... pe ... Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavitakko loke ... pe ... Saddavitakko loke ... pe ... Gandhavitakko loke ... pe ... Rasavitakko loke ... pe ... Phoṭṭhabbavitakko loke ... pe ... Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavicāro loke ... pe ... Saddavicāro loke ... pe ... Gandhavicāro loke ... pe ... Rasavicāro loke ... pe ... Phoṭṭhabbavicāro loke ... pe ... Dhammavicaro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Idam vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

Likheten med *paṭiccasamuppāda* fra *nāmarūpa* til *upādāna* er slående. Men her finner vi en mer detaljert oppløsning av enkelte av *paṭiccasamuppādas* begreper. Etter begjær f.eks., følger ikke involveringer (*upādāna*), som i *paṭiccasamuppāda* , men *vitakka* – den begynnende tanke (**RD**: pre-occupation; **Wa**: thinking; **Sil**: the thought; **NyE**: thought-conception; **NyT**: Gedankenfassen; **Da**: Eindruck; **We**: subjektbestemmende tenkning; **Ña**: kwam treuk theung – det å tenke på) og **vicara** – den dvelende tanke (**RD**: deliberating; **Wa**: pondering; **Sil**, **NyE**: discursive thought; **NyT**: Überlegen; **Da**: Erwägen; **We**: predikatbestemmende tenkning: **Ña**: kwam trång theung – det å tenke grundigere over). *Vitakkavicāra* kan derfor sees som en videre spesifisering av *upādāna* i denne sammenheng.

Det sentrale i hele denne detaljerte beskrivelsen av de fysisk/psykiske prosesser, er at grådighet, som medfører at vi får det vondt, kan oppstå på et hvilket som helst trinn i prosessen. Dette gir en forklaring på hvorfor det er så vanskelig å fri seg fra grådigheten, særlig hvis man ikke ser og forstår denne prosessen. Derfor er meditativ innsiktstrening så viktig.

Om slutten på det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om slutten på det som gjør vondt, munker?

Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.

Katamañca bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

Yo tassa yeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Mange har sammenliknet de fire sentrale kjensgjerninger med en leges diagnose. Den første identifiserer "sykdommen", den andre analyserer årsaken, den tredje erklærer at helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver den nødvendige kuren.

Hvilken helbredelse er det da som forespeiles her? Det sentrale ordet er *nirodha* – slutt (**RD**, **Wa**, **NyE**, **Sil**, **Nys**, **Ra**, **So**: cessation; **Ho**: stopping; **NyT**: Aufhebung; **Da**: Vernichtung; **We**: opphør; **Sut**: nirodh; **Ña**: niroth [dap – slokke]). Man kunne kanskje ventet å se noe om *nibbāna*, som var satt opp som et mål i tekstens begynnelse. Men *nibbāna* og *nirodha* blir ofte brukt som synonymer. Interessant er det imidlertid å se at mens det ikke var spesifisert hva *nibbāna* gjaldt, hva som skulle slokkes, går det her klart fram at det som skal avsluttes (*nirodha*) er begjæret (*taṇhā*). Det dreier seg ikke om å "slokke livstørsten", som man kan finne i eldre populærlitteratur, men helt konkret om å stoppe grådigheten, for dermed å gjøre slutt på det som gjør vondt og heller få et godt liv.

En av metodene til å stoppe begjæret, er *virāga* – lidenskapsløshet (**RD**: disenchantment; **Wa**, **NyE**: fading away; **Sil**: removing; **NyT**: Vernichtung; **We**: lidenskapsløshet; **Ña**: kwam sala – slippe taket). Hvordan skal da et kompositum som *asesavirāganirodha* forståes? *Asesa* – fullstendig – står tydelig adjektivisk til *nirodha*. Men skal *virāganirodha* leses som substantiv-substantiv (dvandakompositum)? Denne tolkningen samsvarer med **Arth**, som setter ordene separat, i samme kasus. I så fall henspeiler *rāga* på *taṇhā*, og betydningen blir fullstendig (*asesa*) lidenskapsløshet (*viraga*) og stopp (*nirodha*). Eller bør *virāganirodha* leses som adjektiv-substantiv (kammadharayakompositum)? Det ville innebære at *virāga* kommer inn som en delbeskrivelse enten av *nirodha* eller av metoden til å oppnå *nirodha*. Altså at begjæret helst bør stoppes med ulidenskapelige metoder. At man ikke kommer fri fra begjæret ved begjærlig frihetslengsel? Begge disse tolkningene kan være i

samsvar med *dhamma* forøvrig. Jeg har likevel valgt å lese *virāganirodha* som kammadharaya, ut fra den vekt vår tids meditasjonslærere legger på at den mediterende må bruke "ikke-voldelige" metoder overfor sine egne negative tendenser. Hvis den mediterende oppdager følelser, tanker og begjær i sitt eget sinn, bør han ikke fortrenge dem, men erkjenne og observere dem, og heller la dem dø bort igjen av seg selv. Dette er nettopp metoden vi har sett mange eksempler på i de foregående avsnitt av suttaen, og dette stemmer godt overens med nevnte lesemåte av *virāganirodha*.

De resterende uttrykkene, *cāgo* osv., peker i samme retning, og kan sees som mer eller mindre synonyme.

Begjær kan avvises når som helst og hvor som helst

Men dette begjæret, munker, hvor kan det avvises og hvor kan det bringes til opphør? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Her følger en reprise av den fysisk/psykiske prosess som vi nettopp har sett under avsnittet om årsak. Men med en viktig forskjell. Det noe håpløse inntrykket som den forrige gjennomgang ga, med sine stadige gjentakelser av at begjæret kunne oppstå og slå rot hvor som helst i prosessen, avløses av en klart optimistisk holdning. For her presiseres det at dette begjæret også kan avvises og bringes til opphør på et hvilket som helst punkt i den samme prosess! Mulighetene er utallige, det gjelder bare å gripe dem.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved idéer er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om slutten på det som gjør vondt.

Kiñci loke piyarūpaṃ satarupam? Cakkhuṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke ... pe ... Ghānaṃ loke ... pe ... Jivhā loke ... pe ... Kāyo loke ... pe ... Mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā niruj-jhati.

Rūpā loke ... pe ... Saddā loke ... pe ... Gandhā loke ... pe ... Rasā loke ... pe ... Phoṭṭhabbā loke ... pe ... Dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhuviññāṇaṃ loke ... pe ... Sotaviññāṇaṃ loke ... pe ... Ghānaviññāṇaṃ loke ... pe ... Jivhāviññāṇaṃ loke ... pe ... Kāyaviññāṇaṃ loke ... pe ... Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke ... pe ... Sotasamphasso loke ... pe ... Ghanasamphasso loke ... pe ... Jivhasamphasso loke ... pe ... Kayasamphasso loke ... pe ... Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke ... pe ... Sotasamphassajā vedanā loke ... pe ... Ghānasamphassajā vedanā loke ... pe ... Jivhāsamphassajā vedanā loke ... pe ...

Kāyasamphassajā vedanā loke ... pe ... Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke ... pe ... Saddasaññā loke ... pe ... Gandhasaññā loke ... pe ... Rasasaññā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasaññā loke ... pe ... Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasañcetanā loke ... pe ... Saddasañcetanā loke ... pe ... Gandhasañcetanā loke ... pe ... Rasasañcetanā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasañcetanā loke ... pe ... Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpataṇhā loke ... pe ... Saddataṇhā loke ... pe ... Gandhataṇhā loke ... pe ... Rasataṇhā loke ... pe ... Phoṭṭhabbataṇhā loke ... pe ... Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke ... pe ... Saddavitakko loke ... pe ... Gandhavitakko loke ... pe ... Rasavitakko loke ... pe ... Phoṭṭhabbavitakko loke ... pe ... Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavicāro loke ... pe ... Saddavicāro loke ... pe ... Gandhavicāro loke ... pe ... Rasavicāro loke ... pe ... Phoṭṭhabbavicāro loke ... pe ... Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Idam vuccati bhikkhave dukkhanirodham ariyasaccam.

Om veien til slutten på det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt, munker?

Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Katamañca bhikkhave dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasaccaṃ?
Ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathīdaṃ sammādiṭṭhi sammāsaṃkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

Den fjerde sentrale kjensgjerning trekker opp arbeidsmetoden for den som vil praktisere den buddhistiske trening, og hensikten er som nevnt å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Denne veien har åtte ledd, som tradisjonelt kan fordeles i tre grupper. De første to leddene, rett syn og rett beslutning, blir plassert under visdom (*paññā*). De neste tre, rett tale, rett handling og rett levevei, kommer under god oppførsel (*sīla*), og de siste tre, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, under utvikling av sinnet (*citta*, *bhāvanā*).

Rett syn

Hva er så rett syn, munker?

Det er innsikt i det som gjør vondt, innsikt i dets årsak, innsikt i dets slutt, og innsikt i veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt, dette er det som kalles rett syn, munker.

Katamañca bhikkhave sammādiṭṭhi?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā patipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave sammādiṭṭhi.

Sammādiṭṭhi – rett syn (**RD**, **Wa**, **Ho**: right view; **NyE**, **Sil**: right understanding; **NyT**: rechte Erkenntnis; **Da**: rechte Anschauung; **Say**: juiste inzicht; **We**: rett syn; **Ña**: kwam hen châp –

rett syn). *Diṭṭhi*, av *dis* – å se, brukes ofte i negativ betydning, om (feilaktige og/eller skadelige) teorier. Men i så fall kan det også tydeliggjøres i form av *micchādiṭṭhi* – feilaktig eller skadelig syn. *Sammādiṭṭhi* – rett syn, viser imidlertid til innsikt eller kunnskap om de fire sentrale kjensgjerninger. Og ettersom *sammādiṭṭhi* er en del av den fjerde av disse kjensgjerningene, ser vi igjen hvordan teksten beveger seg i hermeneutiske sirkler: fra helheten til delen og tilbake igjen.

Rett beslutning

Hva er så rett beslutning, munker?

Beslutning om å gi avkall, beslutning om ikke-hat og beslutning om ikke-vold, – dette er det som kalles rett beslutning, munker.

Katamo ca bhikkhave sammāsaṃkappo?

Nekkhammasaṃkappo avyāpādasaṃkappo avihiṃsasaṃkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsaṃkappo.

Sammāsaṃkappo – rett beslutning eller rett tanke (**RD**, **Ho**: right aspiration; **Wa**, **NyE**, **Sil**: right thought; **NyT**: rechte Gesinnung; **Da**: rechter Entschluss; **Say**: juiste denken of voornemen; **We**: rett hensikt; **Ña**: kwam damri chåp – rett tanke el. beslutning). Definisjoner i tekster og kommentarer kan peke både i retning av tanke (*vitakka*) og beslutning eller hensikt (*cetaso abhiniropana*). Vi ser at de siterte oversetterne fordeler seg jevnt på de to alternativene. Sayadaw fører opp begge, og bare thai hadde et tilgjengelig ord med den nødvendige tvetydighet. Når jeg til slutt valgte "beslutning", er det fordi svært mange palitekster viser en gjennomtenkt metodisk progresjon, og jeg velger derfor å se en progresjon også i den åttedelte vei. Da virker det naturlig at basert på rett syn er det ikke nok å tenke det rette, men å ville det rette. Rett beslutning fører dermed naturlig over i de tre følgende former for rett handling.

Nekkhamma, *avyāpāda* og *avihiṃsa*, – gi avkall, ikke-hat og ikke-vold – utgjør en underlig trio. *Nekkhamma* motvirker grådighet, *avyāpāda* motvirker hat. Men når vi begynner å kjenne igjen de tre usunne røttene (*akusalamūla*) og forventer et tredje ledd som kan motvirke uvitenhet, finner vi i stedet *avihiṃsa*, som er nært synonymt med foregående ledd. Det er grunn til å undres om teksten her kan være defekt, men på den annen side kjennes ikke

andre alternative lesemåter enn *vihesa* for *vihiṃsa*, noe som ikke endrer betydningen i vesentlig grad. I mangel av videre indisier, får man derfor bare ta teksten som den er. **Arth** (s. 35) gir en annen forklaring av *samyaksaṃkalpa*, og beskriver det som å gi og gjøre gode gjerninger ut fra ønsket om selv å våkne, ikke ut fra ønsket om verdslig makt og rikdom.

Rett tale

Hva er så rett tale, munker?

Det er å la være å lyve, la være å baktale noen, la være å tale sårende ord og la være å fare med tomt snakk og prat. Dette er det som kalles rett tale, munker.

Katamā ca bhikkave sammāvācā?

Musāvādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇā, ayaṃ vuccati bhikkave sammāvācā.

Forklaringene til rett tale og rett handling er nokså klare og lite tvetydige, så derfor trengs det ikke mange detaljkommentarer her. Sammen med rett levevei omfatter de det treningsaspekt som kalles *sīla*. *Sīla* blir ofte oversatt som etikk eller moral, noe som er til dels riktig og til dels misvisende. I vestlig tenkning står etikk og moral vanligvis både for ytre atferd og den indre holdning som begrunner atferden, selv om man med etikk ofte legger mer vekt på de generelle indre begrunnelser og mer moral mer vekt på spesifikke regler og deres anvendelse i den ytre atferd. I buddhistisk tenkning går grensene noe annerledes. Når *sīla* beskrives, snakkes det nesten utelukkende om den ytre, observerbare atferd. Det som ligger bak av indre begrunnelser, finner man heller under drøftinger som vi har sett ovenfor: rett syn, rett beslutning, samt i hele den øvrige samling av psykologisk-rettede tekster. God oppførsel ville kanskje være en bedre oversettelse av *sīla*, men vi vil også fortsette å bruke den konvensjonelle oversettelsen "etikk", noe som heller ikke er direkte feil.

Rett handling

Hva er så rett handling, munker?

Det er å la være å drepe, la være å ta det som ikke blir gitt, og avstå fra urette sansenytelser. Dette er det som kalles rett handling, munker.

Katamo ca bhikkhave sammākammanto?

Pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati bhikkhave sammākammanto.

Dette er velkjente toner i mange religioner og livssyn. Men det er kanskje ikke alle som gir en like klar begrunnelse ut fra empati som Buddha gjorde i denne suttaen, der han begrunner alle disse etiske punktene i likelydende vendinger. Vi gjengir her bare begrunnelsen for ikke å drepe:

> Den edles elev tenker som så: 'Selv vil jeg jo leve og ikke dø, jeg vil ha det godt og ikke vondt. Hvis noen derfor skulle drepe meg og gjøre meg vondt, ville jeg ikke like det. Og dersom jeg skulle drepe en annen og gjøre ham vondt, ville han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?' (Veludvareyyasutta, Samyutta Nikaya 5, 11, 1, 7)

Men samtlige begrunnelser har dette "refrenget": "For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?"

Rett levevei

Hva er så rett levevei, munker?

Når den edles elev avstår fra feilaktig levevei og skaffer seg til livets opphold ved rett levevei, da kalles dette rett levevei, munker.

Katamo ca bhikkhave sammāājīvo?

Idha bhikkhave ariyasāvako micchāājīvaṃ pahāya sammāājīvena jīvikaṃ kappeti, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāājīvo.

Forklaringen til rett levevei virker umiddelbart nokså skuffende. Det å si at det er å avstå fra feilaktig levevei, er som et "god dag mann, økseskaft". Heldigvis gir kommentarlitteraturen flere detaljer. Rett levevei er å la være å skaffe seg til livets opphold

ved yrker som er direkte til skade for andre levende vesener, som f.eks. jeger, slakter, gifthandler, slavehandler, osv. Detaljene varierer, men prinsippet er klart nok. Vi ser altså at mens de to forrige punktene dreide seg om individualetikk, handler *sammāājīva* om samfunnsetikk. Ifølge buddhistisk tenkning er det ikke nok å føre et eksemplarisk privatliv, hvis ditt yrkesaktive liv fører til skade for levende vesener. Overført til vårt samfunn, kjenner vi igjen spenningsforhold som f.eks. mellom hensyn til miljøvern og hensyn til arbeidsplasser.

Rett bestrebelse

Hva er så rett bestrebelse, munker?

Det er når du bestreber deg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det.

Katamo ca bhikkave sammāvāyāmo?

Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhavāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāvāyāmo.

Vāyāma – bestrebelse eller energisk innsatsvilje (**RD**, **Wa**, **NyE**, **Sil**: right effort; **Ho**: right endeavour; **NyT**, **Da**: rechte Anstrengung; **Say**: juiste inspanning; **We**: rett anstrengelse; **Ña**: kwam phayayam chåp – rett bestrebelse). Som vi ser av teksten, dreier det seg her om å trene sinnet med energisk viljestyrke, altså det motsatte av oppmerksomhetstreningen. Men begge disse leddene hører med under trening av sinnet (*citta*, *bhāvanā*), sammen med det siste leddet: rett konsentrasjon. Til sammen utfyller disse tre hverandre, og bidrar til en harmonisk mental utvikling, verken for stram eller for løs, verken for konsentrert eller for slapp.

Rett oppmerksomhet

Hva er så rett oppmerksomhet, munker?

Det er når du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles rett oppmerksomhet, munker.

Katamā ca bhikkhave sammāsati?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedānānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayam vuccati bhikkhave sammāsati.

Vi kjenner igjen suttaens begynnelse her. En ny hermeneutisk sirkel er gjennomført, og vi er kommet tilbake til utgangspunktet. Vi startet med rett oppmerksomhet, som omfatter betraktning av fenomener, som igjen omfatter de fire sentrale kjensgjerninger, som atter igjen omfatter den åttedelte vei som da endelig omfatter rett oppmerksomhet. Alle innfallsvinkler fører til samme sted, alle aspekter av virkeligheten omfatter et hvert annet aspekt av virkeligheten, noe som igjen bringer tankene hen på *Gaṇḍavyūhasūtras* bilde av juvelnettet,

hvor hver juvel avspeiler og inneholder hver og en av de andre juvelene i nettet.[41] Virkeligheten blir ikke sett som en lineær foreteelse, men blir heller modellert som et nett av kryssende og overlappende identiteter og betingelser, en måte å se verden på som også er grunnlag for abhidhammatekstenes nitide analyser.

Det er interessant å se at **Arth** (s. 41) her har en fundamentalt annen beskrivelse av *samyaksmṛti* som del av den åttedelte vei. Den sier at når en munk ser en kvinne (!), skal han betrakte henne som en haug urenheter: hodehår, kroppshår, negler, osv. som i betraktningen av kroppens deler ovenfor. Dette gir en antydning av det som ser ut til å ha skjedd med *satipaṭṭhāna* i mange senere tradisjoner. Metoden forfalt og ble til dels glemt blant skrivende kloster-munker, og overlevde kanskje bare i perifere yogi-kretser som vi vet lite om, for senere igjen å bli gjenoppdaget og gjenoppstå til dels i nye former og under andre navn, som zen, mahamudra og dzogs-chen. Dette skal vi se nærmere på i et senere kapittel.

Rett konsentrasjon

Hva er så rett konsentrasjon, munker?

Det er når du isolerer deg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i den første dypmeditasjon – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og forblir i den.

Så bringer du de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og forblir i den. Deretter søker du ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon – den som de edle omtaler slik: "Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!" – og forblir i den. Så forlater du velvære og lidelse; du legger tidligere gleder og sorger bak deg og går inn i den fjerde dypmeditasjon – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og forblir i den. Dette kalles rett konsentrasjon, munker.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetasaṃ ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati. Pītiyā ca virāgā upekhako viharati sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti yan taṃ ariyā ācikkhanti upekhako satimā sukhavihārīti tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthagamā adukkhaṃ asukhaṃ upekkhāsatiparisuddhiṃ catutthajjhānaṃ upasampajja viharati. Ayam vuccati bhikkhave sammāsamādhi.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhagāminīpaṭipāda ariyasaccaṃ.

Samādhi – konsentrasjon (**RD**: rapture; **Wa**, **NyE**, **Sil**, **Ho**: concentration; **NyT**: Sammlung; **Da**: Vertiefung; **Say**: konsentratie; **We**: konsentrasjon; **Ña**: kwam tang cit man – sterk konsentrasjon av tanken). Dette er også en meditasjonsform, som omtalt tidligere. Tanken konsentreres på ett punkt (*cittekaggatā*), til den mediterende går inn i de spesielle bevissthetstilstander som kalles *jhāna* – dypmeditasjon, eller bare meditasjonstilstand (**RD**, **Sil**, **Wa**: jhana; **NyE**: absorption; **Ho**: meditation; **NyT**: Vertiefung; **Da**: Gedankenstufe; **We**: forsenkningstilstand; **Ña**: chan [kwam pheng – det å stirre konsentrert]). De fire *jhānaer* som her er nevnt, karakteriseres av at de mentale aktiviteter faller til ro en etter en – først tankene, deretter følelsene – slik at sinnet oppnår en stadig dypere ro. Fire enda dypere *jhāna*-tilstander er nevnt i andre tekster.

Hvordan blir da forholdet mellom *jhāna* og *satipaṭṭhāna*? Kan man si at en mediterende praktiserer den åttedelte veien hvis han ikke øver *jhāna*-meditasjon i tillegg?

Mahasi Sayadaw svarer ja på dette spørsmålet, begrunnet på grundige tekststudier.[42] *Samādhi* behøver ikke være identisk med *jhāna*. Det nevnes to typer *samādhi*: *appanāsamādhi* (fullkonsentrasjon) som er identisk med *jhāna*, og *upacārasamādhi* (nærkonsentrasjon) som er en noe svakere grad. I tillegg nevnes *khaṇikasamādhi*, konsentrasjon fra øyeblikk til øyeblikk. Når den mediterende praktiserer oppmerksomhet fra øyeblikk til øyeblikk, er han dypt konsentrert på det som er til stede i bevisstheten i det enkelte øyeblikk. Denne konsentrasjonen er nettopp det som kalles *upacārasamādhi* , noe Mahasi Sayadaw gir mange referanser til i tekster og kommentarer.

I sin meditasjonsundervisning[43] hevder Mahasi Sayadaw faktisk at den som praktiserer *satipaṭṭhāna* ikke bare øver *sati* og *samādhi*, men hele den åttedelte vei, en lære som

forfatteren også har hørt fra Sayadaws elev, den burmesiske munken U Janaka. Denne læren er mer preget av direkte praktisk rettet muntlig undervisning enn av akademisk nøyaktighet, men som et eksempel på dette, og ettersom den også bidrar til å sette den åttedelte vei i meningsfylt relasjon til oppmerksomhetstreningen, skal vi referere denne her.

Den som sitter i meditasjon skader ikke noen. Dermed praktiserer han rett tale, handling og levemåte mens han sitter. Når han således merker seg alt som skjer i kropp eller sinn, øver han rett oppmerksomhet. Det nytter ikke å slappe av, han må bestrebe seg aktivt for ikke å miste tråden. Dermed øver han rett bestrebelse. Han er konsentrert på det som skjer, noe som er rett konsentrasjon. Den innsikt han oppnår under observasjonstreningen, er rett syn, og beslutningen om å fortsette treningen, er rett beslutning. Slik praktiserer han hele den åttedelte vei mens han sitter. På denne måten integrerer Sayadaw den åttedelte vei med innsiktstreningen.

Refrenget for siste gang

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassi viharati catusu ariyasaccesu.

Treningens resultat

Den som øver seg slik i sju år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de sju årene, munker. Den som øver seg slik i seks år, i fem år, i fire, tre, to, i et år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra det ene året, munker. Den som øver seg slik i sju måneder, i seks måneder, i fem, i fire, tre, to, i en måned, i fjorten dager på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de fjorten dagene, munker. Den som øver seg slik i ei uke på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Det var dette jeg tenkte på, munker, da jeg sa: Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene."

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya sattavassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhantu bhikkhave sattavassāni, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya cha vassāni ... pe ... pañcavassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṃ vassaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhatu bhikkhave ekaṃ vassaṃ, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya sattamāsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu bhikkhave sattamāsāni, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya cha māsāni ... pe ... pañcamāsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṃ māsaṃ ... aḍḍhamāsaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhatu bhikkhave aḍḍhamāsaṃ, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidam cattāro satipaṭṭhānāti, iti yan tam vuttaṃ, idam etaṃ paṭicca vuttanti.

Idam avoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

Til slutt gir Buddha en erklæring om hvilke fordeler denne treningen kan gi. Slike fordeler blir nevnt mange andre steder i palitekstene også, som f.eks. i *Saṃyutta Nikāya* 5 (s. 146): "Snakker man om *satipaṭṭhāna*, kan man regne opp en hel haug med fordeler, munker." To blir nevnt her i denne suttaen, og som vi skal se, er det ikke helt uproblematisk å tolke og oversette dem. Den første sies å være *diṭṭhe va dhamme aññā* – befriende innsikt her og nå (**RD**: in this present life The Knowledge; **Wa**: Arahantship in this life; **Nys**, **Sil**, **NyE**: highest knowledge here and now; **Ho**: profound knowledge here-now; **Ra**: highest knowledge (Arahantship) here and now; **So**: Knowledge (Saintship) here and now; **NyT**: die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten; **Da**: volles Wissen schon in diesem Dasein; **We**: frigjørende innsikt her og nå; **Sut**: isi janma meng ajña (arhattva) – innsikt (arahantstatus) i dette livet; **Ña**: phra arahat phon nai patcuban chat – arahantstatus i dette livet). *Diṭṭhe* (sett) og *dhamme* (fenomen) står i lokativ: i de observerte fenomener. To lokativer kan også forståes som absolutt lokativ: idet fenomenene blir observert, hvilket ikke betyr noen avgjørende forskjell for tolkningen. *Va* er en forsterkende partikkel. Betydningen blir altså "nettopp nå, mens du opplever det du opplever", og mange oversettere har funnet at "her og nå" gir god ekvivalens, som er åpen både for en rent psykologisk-eksistensiell tolkning og for en tolkning inn i flere-liv-teorien. "I dette liv" er også en mulig tolkning, men med denne innsnevres det hele og bindes opp til flere-liv-teorien alene.

Aññā betyr kunnskap, viten eller innsikt. **Sum** sier: *aññā ti arahattan – aññā* betyr *arahant*-status. En *arahant* er en som har nådd den samme innsikt og oppvåkning som Buddha selv. I følge skriftene er den eneste forskjellen på *arahant* og *buddha* at en *buddha* har nådd oppvåkningen helt på egen hånd, en *arahant* kan ha nådd den med hjelp og

veiledning av en *buddha* eller hans lære, men på den annen side omtales også Buddha som en *arahant*. Denne tolkningen støtter altså det Buddha sa innledningsvis, og som blir gjentatt helt til slutt, at dette er en vei som fører direkte til målet, til det som buddhismen anser som det endelige mål.

Det kan imidlertid se ut til at kommentaren til tider definerer sutta-utsagn på en slik måte at et opprinnelig forholdsvis åpent utsagn blir innsnevret og avgrenset, noe som for så vidt ligger implisitt i definisjonsprosessen. Hva nå om *aññā* bare betyr det som står, nemlig kunnskap eller innsikt? Ut fra sammenhengen går det tydelig fram at det dreier seg om en viktig kunnskap, og vi ser ovenfor at ulike oversettere har prøvd å understreke dette, hver på sin måte. Etter mitt skjønn er det viktig å ta vare på suttaens åpne utsagn så godt som mulig. En kommentardefinisjon kan samsvare med opphavsmannens forståelse og intensjon med uttalelsen. Det kan også hende at den ikke gjøre det. Uansett vil den være interessant som uttrykk for kommentatorens forståelse, men den bør ikke tillegges kanonisk status. Jeg vil derfor foretrekke å bruke ordet innsikt eller kunnskap, helst med et kvalifiserende adjektiv, framfor å binde det opp til *arahant*-status.

Den alternative fordel er *sati vā upādisese anāgāmitā* – hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake (**RD**: if there be yet residuum for rebirth, the state of him who returns no more; **Wa**: if there should be some substrate left, the state of a Non-Returner; **NyE**: if there be yet a remainder of clinging, the state of Non-return; **Sil**: if there still be a remainder of clinging, the state of non-returner; **Ho**: if there is any residuum remainin, the state of non-returnin; **Nys, Ra**: if some remainder of clinging is yet present, the state of Non-returning; **So**: if some form of clinging is yet present, the state of Non-Returning; **NyT**: wenn noch ein Haftenrest da ist, die Nichtwiederkehr; **Da**: falls noch Haften da ist, Nichtmehrwiederkehr; **We**: eller hvis han fremdeles klynger seg til noe, tilstanden til en som ikke vender tilbake; **Lie**: hvis han fremdeles klamrer seg til noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake; **Sut**: ya upadhi shesh hone par anagami-bhav – eller tilstanden til en som ikke kommer tilbake, hvis han fremdeles henger seg opp i noe; **Ña**: reu meua wibak khan thi kilet mi tanha pen ton, khao yeut wai yang leua yu pen phra anakhami – eller hvis det fremdeles henger igjen diverse mentale forurensninger slik som f.eks. begjær, blir han en som ikke vender tilbake). **Sum** sier: *sati vā upādisese ti upādānasese vā sati, aparikkhīṇe – sati vā upādisese* betyr hvis det finnes gjenværende involveringer (*upādāna*) som ennå ikke er uttømt.

En *anāgāmi* – en som ikke vender tilbake – forklares som en som ikke vil nå *arahant*-status i dette liv, men som er kommet så langt i sin utvikling at han kun vil bli gjenfødt på et himmelsk plan, og nå *nibbāna* derfra. Han vil ikke bli født som menneske flere ganger, og således ikke komme tilbake. Dette i samsvar med flere-liv-teorien. Enklere fortolket kan man også forstå det slik at vedkommende ikke vil vende tilbake til sitt tidligere "ubevisste" eller "uvåkne" liv, med alle sine emosjonelle og tankemessige vanemønstre. Den siste fortolkningen utelukker ikke den første.

Hvor lang tid vil dette ta?

Til slutt litt om tidsaspektet. I folkelig buddhisme er det en vanlig oppfatning at man må praktisere gode gjerninger gjennom utallige liv før man kommer så langt at man overhodet har noen som helst mulighet til å nå den endelige frigjøring. Det var derfor tantrikerne søkte etter "den korte veien", som skulle være mulig å gjennomføre i ett liv. Dette var også en medvirkende årsak til at T'an-luan ga opp å følge de tradisjonelle systemene, og ble grunnleggeren av Det rene land-skolen. Nettopp på bakgrunn av dette virker det overraskende å se at denne suttaen faktisk lover full frigjørende innsikt ikke bare innen rammen av ett liv, men faktisk som et resultat av bare en ukes trening! (Mange av vår tids *satipaṭṭhāna*-lærere har en viss forkjærlighet for ti dager som minimumskurs.) **Sum** går enda lenger, og beskriver en intelligent person slik: "Det er sagt at det som han lærer om morgenen, virkeliggjør han innen kvelden, og det han lærer om kvelden, virkeliggjør han innen morgenen." Og man må undres hvorfor dette korte tidsskjemaet tilsynelatende ble glemt. To forklaringer kan tenkes. Den ene kan ha vært en generell frustrasjon blant mennesker som prøvde å praktisere *satipaṭṭhāna*, uten å oppleve noe direkte resultat innen rimelig tid. Den andre, som nok også fungerte som en bekvem trøst for dem som ikke var vellykkede, er den generelle indiske *kalpa*-tesen, som doserer et generelt forfall fra tidsalder til tidsalder. Denne kommer også til uttrykk i palitekstene. Ut fra denne måtte man regne med at fortidas mennesker var mer intelligente enn samtidas, og at det som fortidas helter kunne greie på ei uke, ganske enkelt var umulig for samtidas mennesker.

Til slutt begrunner Buddha hele sin lange forelesning med at det var alt dette han hadde i tankene da han kom med sitt første utsagn, som han for sikkerhets skyld gjentar. Hele teksten er altså eksplisitt å regne som en kommentar til dette. Den hermeneutiske sirkel er fullført.

Noter til kapittel 5

1. Chappel, David W.: "Hermeneutical Phases in Chinese Buddhism", i Lopez 1988, s. 184; EB IV, s. 141.
2. Lopez, D.: "On the Interpretation of Mahayana Sutras", i Lopez 1988, s. 47.
3. Det finnes dessverre intet allment brukt system til å transkribere thai i det latinske alfabetet. Hver skribent til nå har brukt sitt eget system i et forvirrende mangfold av transkripsjoner ogstavemåter. Jeg benytter her en noe "fornorsket" tillempning av Mary Haas' s transkripsjonssystem uten tonemarkører, se Haas 1980.
4. Som f.eks. i flere av *Suttanipātas* tekster, se ovs. i Wetlesen 1988, s. 246ff.
5. "I folkelig talemål er det vanlig å ty til andre pronomener, *du*, særlig i ordtøke, rettleiinger og generelle utsagn." Berulfsen 1967, s. 117, i kapitlet om ubestemte pronomener.
6. Se mer om disse i Eliade 1969, s. 53ff.
7. Vis. bd. 2, s. 65. *Sumaṅgalavilāsinī* lar stort sett være å kommentere dette avsnittet, idet den viser til *Visuddhimagga* med disse ordene: "Det som ellers er å si om dette kapitlet, er allerede sagt i *Visuddhimagga*." Begge disse kommentarverkene er skrevet av Buddhaghosa. Alt tyder på at han skrev *Visuddhimagga* først, ettersom han viser til denne både i *Sumaṅgalavilāsinī* og i andre av de kommentarene han skrev.
8. Et unntak er f.eks. Sunlun Sayadaw og hans skole, som anbefaler kraftig og energisk åndedrett. Se Kornfield 1977, s. 83ff.
9. Se Kornfield 1977, s. 54–81, og verker av Mahasi Sayadaw.
10. Se Kornfield 1977, s. 33–53, og Chaa 1988.
11. I samtale med forfatteren, Oslo 1988.
12. Namto 1989 (*Moment* ...) s. 47; Namto 1989 (*Insight* ...) s. 65.
13. "Non sunt multiplicanda entia praeter necessitam." *Encyclopedia Britannica* b. 8, s. 867.
14. "Na hi *khaṇikasamādhiṃ vinā vipassanā sambhavati* – Innsikt kan ikke utvikles uten konsentrasjon fra øyeblikk til øyeblikk," *Dhammapāla* 1985, bd. 1, s. 17. Dette er en subkommentar (*ṭīkā*) til Buddhaghosa: *Visuddhimagga*.
15. Sayadaw 1973, s. 2ff.
16. Se f.eks. Jayasuriya 1963, s. 121, og Guenther u.å. s. 147. Se også om "*kṣaṇika*" i *Abhidharmakośa* 3.24.
17. Se f.eks. Murti 1980, s. 243ff.

18. Se ovenfor, kap. 1.2.2.

19. Et godt eksempel er det siste av de ti oksebildene og teksten som hører til dette. Se Trevor 1969.

20. Sayadaw 1985, s. 57.

21. Conze 1957, s. 57.

22. Nyanasamvara, Somdet Phra: *A Guide to Awareness*, s. 26.

23. Kornfield 1977, s. 188ff.

24. Phra Nyanasamvara 1980, s. 74.

25. Knut Kristiansen ved indo-iransk institutt, Universitetet i Oslo, opplyser at han har funnet ordet *ḍeharī* i tre ordbøker, hver med en litt forskjellig forklaring:

- Stort kar laget av leire til å oppbevare korn i. (*Bṛhat hindī koś*, s. 536.)
- Et slags lite kar til å oppbevare korn i. (*Pramāṇik hindī koś*, s. 522.)
- Høyt kar av leire til å oppbevare korn i. (*Hindī śabdasāgar*, s. 1960.)

Fellesnevneren er et kar.

26. Oversatt fra gresk etter sitater i Kirk 1984, s. 284 og s. 311.

27. Se (Naeb): *What is Buddhism?* og (Naeb): *Vipassana Bhavana*.

28. Se artikkel om Heidegger i *Encyclopedia Britannica*.

29. I sin oversettelse av "*Vipassanā-Dīpanī*" i Ledi Sayadaw: *The Manuals of Buddhism*, Bangkok 1978.

30. I sin oversettelse av *Visuddhimagga: The Path of Purity*.

31. Guenther u.å. s. 93.

32. Oppsummert i Nyanatiloka 1972.

33. Dette refererer til den kjente lignelsen i *Udāna* 68–69, der en rekke blinde menn fikk kjenne på hver sin del av en elefant og røk opp i krangel om hvordan en elefant egentlig var.

34. Se Hanneborg 1975.

35. Nyanatiloka 1972, s. 130.

36. Se Say, s. 51.

37. Se mer om disse i Eliade 1973.

38. Monier-Williams 1979, s. 152.

39. Weerasinghe 1986 går inn på en grundig drøfting av teorier omkring de buddhistiske analysene av sanseprosessen og dens tilhørende mentale prosesser, sett i relasjon til biologi og evolusjonslære.

40. Referansene til Horners oversettelse i denne delen av teksten som ikke er inkludert i *Majjhima Nikāyas Satipaṭṭhānasutta*, viser til hennes oversettelse av *Saccavibhaṅgasutta*, *Majjhima Nikāya* 141.

41. Se mer om dette i Suzuki 1970, s. 18ff.

42. Sayadaw 1973.

43. Sayadaw 1980.

6. *Satipaṭṭhāna*-metoden i ulike buddhistiske skoler

Theravāda

Vi vil her i hovedsak betrakte tekst (*Mahāsatipaṭṭhānasutta*) og metode (*satipaṭṭhāna*) som en enhet, og undersøke i hvilken grad det er mulig å følge dens virkningshistorie opp gjennom tidene.

Ting tar tid. Meditasjon krever også at man har tid til å trene, og opp gjennom historien ser vi at det i første rekke er munker som vier seg til denne aktiviteten. Men ikke alle munker engasjerer seg i meditasjon. Kommentarene[1] forteller at det tidlig oppsto et skille mellom dem som engasjerte seg i innsiktsmeditasjon (*vipassanādhura*) og dem som engasjerte seg i lærdom og tekstkunnskap (*ganthadhura*). Et konsil på Sri Lanka i tida like før Kristi fødsel gjorde et vedtak om at *ganthadhura* var viktigere for sanghas opprettholdelse enn *vipassanādhura*. I dagens Sri Lanka finnes en annen todeling av munkene, som imidlertid ikke er helt identiske med de to "dhura". De som bor i byer og landsbyer kalles gramavasi, og er i hovedsak engasjert i undervisning og sosiale aktiviteter. I 1972 utgjorde disse 97% av munkene. De resterende 3% som lever som eneboere ute i skogen og praktiserer meditasjon, kalles vanavasi eller aranyavasi. Naturligvis er det ikke bare vanavasi-munkene som mediterer mer eller mindre intensivt, men tallforholdet sier likevel noe om meditasjonspraksisens stilling i theravādabuddhismen i vår tid.[2] De gir derimot ikke et riktig bilde av meditasjonens status. De fleste buddhister erkjenner meditasjonens sentrale betydning, selv om de ikke praktiserer den selv, og mediterende munker har meget høy status. Hvor mange av de mediterende som øver *satipaṭṭhāna*, og hvor mange som øver *samatha* (*jhāna*), sier tallene imidlertid ikke noe om.

Er denne metoden bare for munker og nonner?

Lekfolk har også praktisert meditasjon, både i eldre og i nyere tid. Dette kan skje i institusjonelle former under et kortere eller lengre opphold ved et tempel eller

meditasjonssenter, eller det kan skje i hjemmet og i dagliglivet. *Kandarakasutta* (MN 51) gir et eksempel fra Buddhas tid. Elefanttreneren Pessa sier til Buddha:

> Det er vidunderlig, Mester, det er storartet hvor godt du har forklart oppmerksomhet på de fire hovedområdene, som fører til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen. Vi lekfolk kler oss også fra tid til annen i hvitt og øver oppmerksomhet på disse fire hovedområdene med fast besluttsomhet. Vi gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Vi gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Vi gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Vi gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Vi kjenner igjen ordbruken fra *Mahāsatipaṭṭhānasutta*. Denne teksten tyder på at *satipaṭṭhāna* var tilgjengelig for alle, både munker og lekfolk. Derimot kjennes det ingen tekststeder som kan dokumentere at lekfolk praktiserte *jhāna*-meditasjon. Denne var så tidkrevende at den var forbeholdt "de profesjonelle": asketer og ulike klasser munker.

Forfatterne av kommentarlitteraturen fra 400-tallet og utover i de nærmeste århundrer demonstrerer praktisk kjennskap til *satipaṭṭhāna*, noe som kan tyde på at tradisjonen fortsatt var levende på den tida. Men i perioden fra middelalderen og fram til vårt århundre gjennomgikk de theravādabuddhistiske land store trengsler. Noen *dokumentasjon* for meditasjonens stilling er vanskelig å finne, men det kan se ut til at den i stor utstrekning forfalt.

Den nye *Satipaṭṭhāna*-bevegelsen

Noen vanavasi-munker må likevel ha holdt tradisjonen ved like, for Nyanaponika Thera[3] forteller at den burmesiske munken U Narada lærte *satipaṭṭhāna*-metoden av en eldre eneboermunk på begynnelsen av 1900-tallet. U Narada og hans elever bidro deretter til å gjøre metoden mer kjent. I Myanmar (Burma) har *satipaṭṭhāna* fått stor gjennomslagskraft, og den har også bredt seg til andre buddhistiske land. Det er vokst opp mange treningssentre hvor tusenvis, både av munker og lekfolk, har gjennomgått kurs i intensiv *satipaṭṭhāna*-trening. Mange dyktige læremestre har vært og er i virksomhet, og selv om de alle underviser i den fundamentalt samme metode, kan deres praktiske innfallsvinkler være svært forskjellige. Vi skal kort ta for oss enkelte av de mest kjente *satipaṭṭhāna*-lærerne på 1900-tallet, som alle har dannet levedyktige skoler, og peke på noen hovedtrekk ved deres undervisning.

Mahasi Sayadaw

Det har vært referert til den burmesiske læreren Mahasi Sayadaw (1904–1982) og hans metode tidligere, så her skal vi bare gjenta noen få hovedpunkter. Mahasi Sayadaw anbefaler å sette navn på de observerte fenomener – tenke "inn" når pusten går inn, osv. Han anbefaler å begynne med observasjon av pusten, for deretter å utvide observasjonsfeltet til å gjelde alle kroppens og sinnets aktiviteter. Treningssituasjonen er strengt formell, med en times sitte-økt som alternerer med en times gå-økt. Men idealet er å lære å observere alle dagliglivets normale aktiviteter, og ikke binde seg opp til et kunstig og ritualisert miljø.[4] Av hans elever kan nevnes Joseph Goldstein, Anagarika Munindra, Sobin S. Namto, Sayadaw U Pandita, Sharon Salzberg, Jack Kornfield og sist, men ikke minst U Janaka (Chanmyay Sayadaw), som var min første *satipaṭṭhāna*-lærer.

Sunlun Sayadaw

Sunlun Sayadaw (1878–1952) var også fra Myanmar. Hans metodikk legger vekt på energisk innsats. De mediterende begynner med 45 minutters intens og overdreven pusting. Etter denne

innledende kraftanstrengelsen blir de sittende ca. 2 timer og observerer inntrykk i kropp og sinn. De lærerne som fremdeles underviser etter denne metoden, hevder at den unngår å gå omveien om begrepsdannelser, slik Mahasi Sayadaw gjør, og at den er mer direkte enn f.eks. Achaan Chaas innfallsvinkel.[5] Det blir fortsatt gitt undervisning etter hans metode i et kloster i Myanmar.

Achaan Chaa

Achaan Chaa (1918–1992) ledet et kloster i Nordøst-Thailand, og hadde mange vestlige studenter, som f.eks. Achaan Sumedho, Achaan Brahm og Jack Kornfield. Hans metode var den rake motsetning av Sunluns kraftanstrengelser. Achaan Chaa ga ofte ikke noen umiddelbar instruksjon til de som kom og ville lære å meditere. Han bare ba dem slå seg ned og bli med i klosterets daglige rutiner, idet han mente det oppmerksomhet i det daglige liv var meditasjonstrening så god som noen. Noen av hans elever forlot stedet skuffet. Men svært mange ble inspirert av Achaan Chaas stillferdige eksempel, og lærte å sette stor pris på læreren og hans upretensiøse metodikk. Følgende anekdote er illustrerende:

> En kvinne som var en kjent foreleser i den intrikate buddhistiske abhidhamma-psykologien, kom på besøk fra Bangkok for å treffe Achaan Chaa. Hun la ut om hvor viktig det var å forstå abhidhamma, og om hvor mye studentene hennes hadde igjen for studiene sine. Så spurte hun om han var enig i at en slik forståelse var viktig.
>
> "Ja visst, den er meget viktig," svarte Achaan Chaa.
>
> Glad og fornøyd spurte hun om han lot elevene sine studere abhidhamma.
>
> "Ja, selvfølgelig," svarte han.
>
> Og hvilke bøker anbefalte han? Hvilke var best?
>
> "Bare denne her," svarte han og pekte på hjertet sitt, "bare denne!"[6]

I dag er det mange i Vesten som følger Achaan Chaas skogsmunktradisjon.

Achaan Naeb

Achaan Naeb var en av de få kvinnelige meditasjonslærerne som ble kjent i Thailand. Hun kunne være meget direkte og rett på sak når det gjaldt å hjelpe tilhørere til å se inn i sin egen situasjon her og nå, som følgende anekdote viser:

> En gruppe mennesker var kommet til Wat Sraket i Bangkok for å lytte til Achaan Naebs undervisning. Hun begynte med å be tilhørerne finne en komfortabel sittestilling, og deretter bli sittende uten å bevege seg. Snart måtte imidlertid en av tilhørerne skifte stilling, og Naeb utbrøt:
>
> "Du, der! Hvorfor beveger du deg?"
>
> Så fortsatte hun med å forklare hvordan ubehag i kroppen driver oss til å utføre handlinger for å lindre dette ubehaget, og hvordan ubehag i sinnet på samme måte motiverer oss slik at vi bruker hele vår våkne tilværelse på å flykte fra ubehag.

I sin undervisning la hun stor vekt på konkret og direkte observasjon av kroppen. Men ellers mente hun at abhidhamma var et viktig verktøy til å unngå forvirring, til lettere å holde oversikten over de mange ulike inntrykk og tanker som strømmer inn over oss fra øyeblikk til øyeblikk. Abhidhamma går derfor inn som en viktig del av hennes system.[7] Det blir fortsatt gitt undervisning etter hennes metode i et senter i Thailand.

Dhiravamsa (Chao Khun Sobhana Dhammasudhi)

Denne meditasjonsmetoden har også bredt seg utenfor de tradisjonelt theravādabuddhistiske land. Kanskje var det E. H. Shattock[8] som først gjorde Mahasi Sayadaws *satipaṭṭhāna*-undervisning kjent i Vesten. Nyanaponika Thera skrev en grundig studie[9] hvor han satte den moderne oppmerksomhetstrening inn i en større buddhistisk læresammenheng for engelsktalende lesere, og særlig relaterte han den til *(Mahā)-Satipaṭṭhānasutta*. I løpet av de siste 30 år har så en rekke burmesiske og thailandske meditasjonslærere[10] gitt praktisk undervisning til besøkende vesterlendinger,[11] som deretter har ført undervisningen videre i Europa, Amerika og Australia. Noen læremestre fra Thailand[12] og Myanmar er også kommet til Vesten med sin undervisning.

De møtte snart det uunngåelige spørsmålet: Kan østlig tradisjon overtas i sin helhet i Vest, eller må læren tilpasses vestlig kultur? Og hvordan skal i så fall en slik tilpasning skje?

De fleste løsningsalternativene til dette spørsmålet er blitt prøvd ut av forskjellige lærere. På sett og vis kan man si at Dhiravamsas undervisningskarrière inkorporerer dem alle. Ut fra personlig kontakt med både Dhiravamsa og flere av hans elever, samt ut fra bøker han har utgitt, ser det ut til at han har gjennomløpt følgende utvikling:

Munken Sobhana Dhammasudhi, opprinnelig bondegutt fra det fattige Nordøst-Thailand, steg raskt i gradene i det thailandske munke-hierarki, og med hederstittelen Chao Khun ble han sendt til England som representerende munk ved Buddhapadipa-templet i London midt på 1960-tallet. Her underviste han besøkende vesterlendinger i *satipaṭṭhāna*-meditasjon, og vant snart ry som en dyktig og innsiktsfull lærer, både i England og som gjesteforeleser i amerikanske universitetsmiljøer. Han utga bøker med veiledning i *satipaṭṭhāna*, veiledninger som trofast følger samme hovedtradisjon som thailandsk og burmesisk *satipaṭṭhāna* forøvrig.[13]

Men han følte selv at han var et fremmedelement i Vesten, og at munkekappe og tittel gjorde at mange oppfattet meditasjonen som en eksotisk raritet. Selv mente han at det han hadde å bidra med, burde være mer tilgjengelig for alle, på et hverdagslig og mer "normalt" nivå. Derfor gikk han ut av munkeordenen omkring 1971, skiftet navn til Dhiravamsa, og ble "sivil" leder for et meditasjonssenter i England, senere i USA. Han skrev flere bøker om meditasjon under sitt nye navn, men disse viser ikke noe stort brudd med tidligere metoder, annet enn at han kanskje ble mer opptatt av å formidle mer allmenne psykologiske innsikter.[14] Men samtaler med elever som studerte meditasjon med ham på 70-tallet, kan tyde på at han prøvde ut flere måter å kombinere sin undervisning med "moderne" vestlige strømninger, som psyko-drama, sensitivitets-øvelser, dans og andre former for kroppskultur, mens de mer spesifikt "buddhistiske" elementer ble nedtonet. Dette kunne tyde på en forsøksvis tilnærming til tidens "New Age"-strømninger.

Men han følte kanskje at noe var i ferd med å gå tapt. I alle fall dreide han etter hvert sin undervisning tilbake i mer tradisjonelle spor, og da undertegnede hørte ham undervise henimot slutten av 80-tallet, ga han inntrykk av å være en forholdsvis tradisjonell *satipaṭṭhāna*-lærer, med faste røtter i thailandsk teravadabuddhisme.

På sett og vis ser det ut til at Dhiravamsa gikk gjennom en sirkulær utvikling, og kom tilbake til sitt utgangspunkt.

Andre *satipaṭṭhāna*-lærere fant andre metodiske løsninger, men de som er nevnt ovenfor kan representere hovedtypene. Jack Kornfield[15] har samlet intervjuer og undervisningstekster fra en rekke burmesiske og thailandske *satipaṭṭhāna*-lærere, og viser hvordan de mange lærernes forskjellige individuelle innfallsvinkler og vektlegginger i siste instans dreier seg om én og samme grunnmetode, som er identisk med den vi finner i *(Mahā)-Satipaṭṭhānasutta*.

Goenka

Goenka var født i Myanmar av indiske foreldre. Han gikk i lære hos meditasjonslærere U Ba Khin, og senere flyttet han til India og opprettet et mediasjonssenter der. Hans metode baserer seg i første rekke på systematisk observasjon av kroppen. Goenkas metode har fått stor utbredelse i Vesten, og det finnes sentre i mange land der det undervises etter denne tradisjonen. Hans organisasjon er også meget aktive med palistudier og publikasjon av bøker.[15b]

Mahāyāna

Den klassiske mahāyānalitteraturen

Da *Mahāyāna* begynte å skille seg ut fra buddhismens tidligste former, var forskjellene først forholdsvis små, og det er grunn til å anta at de tidligere formene for meditasjon ble holdt ved like. Men *mahāyāna* utviklet etter hvert et mangfoldig spektrum av nye filosofiske ideer, nye ritualer og nye meditative teknikker. For å prøve å finne ut hvordan det gikk med *satipaṭṭhāna*-metoden i de ulike *mahāyāna*-retningene, vil vi først foreta streiftog i den klassiske *mahāyāna*-litteraturen på sanskrit og søke etter spor der. Deretter vil vi undersøke to av de fremste *mahāyāna* -retningene i nyere tid: tibetansk buddhisme (*Vajrayāna*) og *Zen* (*Ch'an*).

Klassiske sutraer

Hvis vi begynner med å lete i *mahāyāna*-sutraene, finner vi naturligvis mange referanser til allmenne buddhistiske læresetninger som de fire sentrale kjensgjerninger (*ariyasatya*), de fem involveringsgruppene (*upādānaskandha*) osv., som også *Mahāsatipaṭṭhānasutta* tar for seg. Men vi vil se bort fra disse, og heller søke etter spesifikke referanser til *satipaṭṭhāna*-metoden. Vi finner snart at *Shāntideva* (600-tallet e.Kr.) har gjort et verdifullt forarbeid med å samle sutra-sitater og ordne dem tematisk i *Shikṣāsamuccaya* (Treningshåndboka).[16] I kap. 13 finnes tekster som handler om hovedområdene for oppmerksomheten, og her finner vi både betraktning av kroppen, følelsene, tanker og fenomener. Til betraktning av kroppen siterer han fra *Dharmasaṅgītisutra*:

> Deretter retter bodhisattvaen oppmerksomheten mot kroppen på denne måten, unge mann:
> Denne kroppen består ikke av annet enn føtter, tær, bein, ... og en rekke andre materielle bestanddeler. ...

Denne kroppen er ikke kommet fra fortida og går ikke videre inn i framtida. Den har ingen annen eksistens i fortid og framtid enn det våre feilaktige forestillinger gir den. Den har ingen (sjel) som opplever omverdenen eller utfører aktiviteter. ...

Om oppmerksomhet på følelsene siterer han fra *Āryaratnacūdasūtra*:

Når bodhisattvaen trener oppmerksomhet ved å betrakte følelsene som følelser, får han den dypeste medfølelse med alle de som er avhengige av lykkefølelser. Da ser han tydelig at lykken er der hvor følelsene ikke er, og han øver oppmerksomhet på følelsene for å hjelpe alle levende vesener til å bli uavhengige av følelser. ...

Om oppmerksomhet på tankene siterer han fra *Āryaratnakūṭasūtra*:

Slik undersøker han tankene sine: Hvordan er tanken? Er den grådig, ondsinnet eller dum? Har den med fortid, framtid eller nåtid å gjøre?

Men fortida er forbi, framtida er ikke kommet ennå og nå'et står ikke stille. Tanken finnes verken innvendig, utvendig eller noe sted midt i mellom, Kaṣyapa. Tanken er immateriell, Kaṣyapa, den er usynlig og umulig å gripe fatt i, den kan ikke fattes og den har intet fundament og ingen bolig. ...

Om oppmerksomhet på fenomenene siterer han fra *Āryaratnacūdasūtra*:

En bodhisattva som praktiserer oppmerksomhet på fenomenene, tenker som så, unge mann:

Når fenomener oppstår, er det bare fenomener som oppstår. Når fenomener opphører, er det bare fenomener som opphører. Her er det ikke noe jeg, noe levende vesen, sjel, mann, person, individ, subjekt eller menneske som oppstår, eldes, dør og blir gjenfødt. Slik er fenomenene ifølge naturens orden. ...

Det er to interessante ting som slår oss ved lesing av disse *mahāyāna*-tekstene. Den ene er at de har beholdt inndelingen i fire hovedområder, og ellers har tydelige fellestrekk med

Mahāsatipaṭṭhānasutta. Den andre er den merkbare forskjell i grunntone og hensikt. Der *theravāda*-suttaene i hovedsak ga instruksjoner for direkte observasjonspraksis, gir *mahāyāna*-sutraene seg snarere inn på filosoferinger og intellektuelle forklaringer, til fortrengsel for de praktiske instruksjonene. Det er ikke lenger metodikken, men resultatsbeskrivelsene som står i sentrum for interessen. Dette gir grunn til mistanke om at *satipaṭṭhāna* ikke lenger blir praktisert med samme interesse som tidligere, i det minste hva de skrivende miljøer angår.

I *Shāntidevas* egne tekstbidrag ser vi at *smṛti* i sterkere grad får en annen funksjon enn den vi har sett i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*:

> 7. Hvordan beskytter du altså deg selv?
> Holder deg unna de dårlige ting.
> Hvordan kan dette bli oppnådd, mon tro?
> Unngå all fruktesløs masing og kav.
>
> 8. Best med oppmerksomhet oppnår du det,
> ivrig oppmerksomhet skarp som en kniv.
> ...

Her fungerer ikke oppmerksomheten som et hovedredskap til å observere og analysere den erfarte virkelighet, men snarere i en redusert hjelpefunksjon til å styre kropp og bevissthet, som vaktpost og vern mot dårlige innflytelser.

Ser vi på andre sutraer enn de *Shāntideva* siterer, finner vi at *Aṣṭasāhasrikāprajñāpāramitāsūtra* bare omtaler *smṛtyupasthāna* ganske kort i forbifarten.[17] Ellers nevner den oppmerksomhet rettet mot det å gå[18] og mot tanken,[19] og den sier at *smṛti* fører til økt selvkontroll og til vennlighet.[20]

I *Daśabhūmikasūtra* er bodhisattvaens vei mot fullkommenhet fordelt på ti trinn. På det fjerde trinn[21] finner vi at oppmerksomhet på de fire hovedområdene, dvs. betraktning av kropp, følelser, tanker og fenomener er inkludert, blant mange andre faktorer. *Satipaṭṭhāna* er fremdeles med, men dens betydning er blitt kraftig redusert.

Var metoden i forfall blant de lærde?

Ellers kan vi finne flere korte referanser til *smṛti* og til *smṛtyupasthāna* i *Samādhirājasūtra*.[22] Men har disse utelukkende et litterært liv, eller refererer de til praksis som var kjent i sutraens miljø? Den samme teksten kaster et interessant lys over dette spørsmålet ved at den kritiserer slike som bare bruker kunnskapen om *satipaṭṭhāna* til å vokse i egen innbilning:[23]

> Den som er dum, tror han ser kroppen sin direkte
> når han har forelest om oppmerksomhetens hovedområder.
> Men den som virkelig ser kroppen sin, blir ikke innbilsk.
> Han blir kvitt all innbilskhet og alt som er simpelt.

Verset antyder at det fantes en levende forelesningstradisjon over oppmerksomhetens hovedområder. Men viktigere er det at denne kritikken indikerer at det fantes noen å kritisere, noen som fant at *satipaṭṭhāna* var et brukbart middel til å blåse opp sitt eget ego. Men for å kunne brukes slik, måtte *satipaṭṭhāna* ha status i miljøet, og for å ha en slik status måtte flere kjenne til hva den gikk ut på, og trolig også praktisere den. Dette verset kan derfor være en klarere indikasjon på en levende praksis enn mange andre sutrasitater som kanskje bare representerer en litterær og ikke-levende tradisjon. Samtidig kan dette verset tyde på at praksis var i forfall, til fordel for en mer intellektuell tilnærming.

I andre store *mahāyāna*-sutraer som *Saddharmapuṇḍarīkasūtra* og *Laṅkāvatārasūtra* leter vi forgjeves etter klare uttrykk for *smṛti* eller *smṛtyupasthāna*. I et omfattende sanskrit-kinesisk-engelsk glossar i D. T. Suzukis *Studies in the Lankavatara Sutra* er ikke en gang *smṛti* oppført som oppslagsord.

Men den klassiske *mahāyāna*-litteraturen omfatter ikke bare sutraer, som er anonymt forfattet og som legger teksten i munnen på Buddha. Framstående navngitte lærde skrev også større litterære avhandlinger om læren, og vi bør også søke i denne litteratursjangeren, for å se om den kan si noe om kjennskap til *satipaṭṭhāna* eller eventuell praksis.

Aśvaghoṣa omtaler oppmerksomhet i sin *Saundarānandakāvya*. Dette er et karakteristisk eksempel:[24]

> Lidenskapene vil ikke våkne i den som har oppmerksomhet overfor kroppen. Han vil verne sitt sinn i alle situasjoner liksom barnepiken verner spedbarnet.

I *Bodhicaryāvatāra* har *Shāntideva* også flere vers som henspeiler på oppmerksomhet. Et karakteristisk eksempel er dette:[25]

> Hvis din oppmerksomhet alltid står vakt
> ved din bevissthet og vokter dens port,
> kommer forståelsen, og er den først
> kommet, så svinner den ikke igjen.

I begge disse eksemplene ser vi at det er vernefunksjonen som blir vektlagt.

En viktig person innen *mahāyāna* var *Nāgārjuna*. I hans "*Brev til en venn (Suhṛdlekha)*", skriver han:[26]

> Det er blitt sikkert påvist at oppmerksomheten på de fire hovedområder er den eneste veien, den veien buddhaene vandret. Ta alltid godt vare på dem! Blir du skjødesløs med disse fire, er alle anstrengelser til ingen nytte. Konsentrasjon betyr å praktisere uten å gi opp.

Dharmasaṅgraha, som også er tillagt *Nāgārjuna*, gir i stikkordsform en kortfattet katalog over Buddhas lære. Her finner vi de fire *smṛtyupasthāna* nevnt,[27] men uten videre detaljer.

En annen viktig toneangivende skikkelse innen *mahāyāna* var *Āsaṅga*. I sin *Mahāyānasūtrālaṅkāra* nevner han *smṛtyupasthāna* meget summarisk. Han går ikke inn på noen nærmere beskrivelse, men sier at *smṛtyupasthāna* går ut på å se at kroppen osv. ikke har noen jeg-substans (*nairātma*).[28] Videre at systematisk øving av *smṛtyupasthāna* fører til at man trenger inn i de fire kjensgjerninger: det som gjør vondt, årsaken, slutten og veien. I *Shrāvakabhūmi* gir *Āsaṅga* en nærmere analyse av de fire *smṛtyupasthāna*,[29] en analyse som i mange henseender stemmer overens med den vi har sett i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*. Men flere av begrepene er stokket om. Under sin beskrivelse av betraktning av kroppen, f.eks., setter han inn det som i palitekstene klassifiseres under den åttedelte veien, som rett bestrebelse. I sin *Bodhisattvabhūmi* omtaler *Āsaṅga* ikke fire, men tre *smṛtyupasthāna*,[30] som står for

oppmerksomhet overfor handlinger, tale og tanker. Men lenger ut[31] sier han at den som betrakter kroppen som kropp osv. verken forestiller seg at kroppen osv. gjør vondt eller har noen årsak, og heller ikke forestiller seg at det finnes noen slutt eller noen vei som fører til slutten. Her ser vi at de eldre *satipaṭṭhāna*-kategoriene blir gjort til gjenstand for en typisk *mahāyāna*-negasjon av samme type som *Hjertesutraen* er blitt kjent for.

En foreløpig konklusjon her må bli at *mahāyāna*-buddhistene ikke helt hadde glemt *satipaṭṭhāna*. Men den ser ut til å leve et forholdsvis bortgjemt liv i litteraturen, mens andre aspekter av Buddhas lære ble ansett som mye viktigere. Spørsmålet er hvor representative de klassiske *mahāyāna*-tekstene er for den praksis som foregikk. Kan det tenkes at *satipaṭṭhāna* ble holdt i live og formidlet muntlig fra mester til elev, utenfor de lærde forfatteres studiekamre? Dette vil vi prøve å finne svar på ved å se nærmere på to levende *mahāyāna*-tradisjoner.

Tibetansk buddhisme – *vajrayāna*

Det ville sprenge alle rammer å gå inn på noe som liknet en full analyse av den tibetanske buddhisme i all dens mangfold, og vi vil på ingen måte gjøre krav på at dette skal bli noen fullstendig behandling av tibetansk buddhisme eller tibetanske meditasjonsmetoder. Vi skal nøye oss med å se på noen få eksempler som har relevans til vårt hovedspørsmål: kan vi finne spor av *satipaṭṭhāna*-meditasjonen i tibetansk buddhisme?

En innledende vanskelighet er det at mange av de som sokner til *mahāyāna* eller *vajrayāna* fremdeles er opphengt i en gammel "*mahāyāna-hīnayāna*"-debatt som har vært (eller burde ha vært) død i mer enn tusen år – "flogging a dead horse", som det meget beskrivende heter på engelsk. *Mahāyānas* frigjøringsveer med hatske angrep på "*hīnayāna* – den smålige farkost" gir fremdeles bitre ekko i enkelte *mahāyāna*-mesteres (henholdsvis *vajrayāna*-mesteres) uttalelser, noe som dessverre har ført til en ovenfra-og-nedad-holdning som for enkeltes vedkommende kommer desto tydeligere til uttrykk jo mer de prøver å fri seg fra den. Chögyam Trungpa Rinpoche trykker en forkortet utgave av *Satipaṭṭhānasutta*,[32] og kommenterer den slik:

> *Satipaṭṭhānasutta*, which expounds the beginning of the way of Buddhist meditation ... With the practice of mindfulness, we are only at the beginning. Mindfulness is the level of the *hīnayāna* ...

H. V. Guenther følger opp denne argumentasjonen lenger ut i samme publikasjon:

> The preparatory stage of the Buddhist "path" ... is graded into three sections which present a gradation and intensification of awareness. The first section begins with four kinds of inspection.

Lenger ned går det fram at disse fire former for "inspection", som altså bare utgjør begynnelsen på den første av tre deler, er oppmerksomhetens fire hovedområder. Den kjensgjerning at disse to kjennerne av tibetansk buddhisme vurderer *satipaṭṭhāna* kun som

innledningen til en innledning, underforstått som "primitiv *hīnayāna*", viser at de har en helt annen hermeneutisk oppfatning av teksten enn hva teksten selv legger opp til. Den hevder jo selv å ha en metode som fører helt fram. De har en helt annen fortolkning enn hva vi har sett i den tidlige buddhismen. Her har tydeligvis skjedd et tradisjonsbrudd.

Men det finnes likevel meditasjonsmetoder i tibetansk buddhisme som til forveksling minner om den vi kan lese ut av *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, og som vi har sett *theravāda*-mestere undervise i nyere tid. Disse metodene er ikke primært skriftbaserte, men undervises muntlig fra mester til elev. Det er særlig to slike metoder vi skal se på: *Mahāmudra* og *Dzogchen*. Igjen må vi avstå fra å gå nærmere inn på deres bredere kontekst, og bare nøye oss med å se på enkelte sider av meditasjonsinstruksjonene.

Mahāmudra

Garma C. C. Chang[33] siterer lama Kong Ka, og vi skal overlate ordet til ham:

> To practice *Mahāmudra* he should stop discriminating, abandon habitual thoughts of "accept this" and "reject that", and strive to reach a state where *Samādhi* and activities become one. ... "Naturalness" means not "taking" or "leaving" anything: in other words the yogi does not make the slightest effort of any kind. He lets the senses and mind stop or flow by themselves without assisting or restricting them. To practise naturalness is to make no effort and be spontaneous.

Denne beskrivelsen spesifiserer ikke de fire hovedområdene. Men vi kjenner igjen metoden: åpen observasjon i alle situasjoner, ikke velge eller fortrenge, men observere og erkjenne de fenomener som måtte opptre. Videre beskrivelser lyder:

> Awareness omnipresent like the great earth.
> Self-realizing Awareness clear and bright like a lamp.
> At all times in the day, during or after meditation one should try not to lose the "essence".

Dette beskriver den samme type oppmerksomhet som i *satipaṭṭhāna*. Videre treningsregler er:

> To utilize distraction and discriminating thoughts to further Realization.
> To utilize desire-passions to further Realization, ... and observe them in depth. You should neither follow, relinquish, or correct them but clearly and "awaringly" remain in a loos and natural state.

Dette tilsvarer betraktning av tankene og av de fem hindringene. Videre betraktning av tanker og følelser, med understrekning av å se oppmerksomt på hva som skjer i dette øyeblikk, her og nå:

> Right at the very moment when compassion arises, one should practise the mahamudra meditation on it.
>
> When the last thought has gone, and the next one has not come, this immediate, present moment is a very wonderful thing if one can abide therein; but, if he does so without clear avareness he still falls into the error of sluggishness.
>
> Penetrating observation into the mind.
>
> He who develops a dislike to manifestations is most likely to have gone astray.

Som i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, finner vi også oppmerksomhet overfor døden:

> To utilize death to further Realization.

Og til slutt:

> The ordinary mind is itself the correct practise. That is to say, to let the ordinary mind remain in its own natural state. ... Therefore, as long as you keep your Self-awareness, no matter what you do, you are still practising *Mahāmudra*.

Disse meditasjonsanvisningene benytter seg av en annen språkbruk enn *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, og bærer preg av meditasjonslærerens personlige og muntlige stil. Det er likevel helt klare fellestrekk, som kan sammenfattes slik: oppmerksomhet i alle situasjoner.

Dzogchen

Dzogchen er et annet tibetansk system som har mange fellestrekk med *Mahāmudra* og med *satipaṭṭhāna*. Her skal vi la den tibetanske lama Namkhai Norbu forklare:[34]

> Dzogchen cannot be regarded as a religion, and does not ask anyone to believe in anything. Rather, it suggests that the individual observe him or herself, and discover what their actual condition is.

Dette er igjen kjente tanker, både fra *satipaṭṭhāna* og fra *Kālāmasutta*. Vi leser videre:[35]

> Whatever arises as one's karmic vision is used as the path.
> "Self-Liberation", in the Dzogchen sense, means that whatever manifests in the field of experience of the practitioner is allowed to arise just as it is, without judgment of it as good or bad, beautiful or ugly. And in that same moment, if there is no clinging, or attachment, without effort, or even volition, whatever it is that arises, whether as a thought or as a seemingly external event, automatically liberates itself, by itself, and of itself.

Dette er den samme frigjørende effekt vi har sett i *satipaṭṭhāna*. Videre ser vi at oppmerksomheten skal anvendes i dagliglivet, som i "*Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti*":

> So the practitioner lives his or her life in an ordinary way, without needing any rules other than his own awareness, but always remaining in the state of primordial unity by integrating his state with whatever arises as part of his experience, and with absolutely nothing to be seen outwardly to show that he is practising. This is what is meant by self-liberation.

Oppmerksomheten skal festes på tre områder: kropp, stemme og sinn,[36] noe som stemmer overens med *Āsaṅgas* tredeling i *Bodhisattvabhūmi*:

> What is important in Dzogchen is that one really has to observe oneself, and see what one's own condition of body, voice and mind is. Then one discovers exactly how one is conditioned in every sense, and how one is closed up by one's limits in the cage of dualism. This means confronting all one's problems which may not be easy or pleasant.

Det kan naturligvis ikke utelukkes at tibetanerne gjenoppdaget denne metoden på basis av Buddhas lære forøvrig. Men de klare likheter med *satipaṭṭhāna*, og med *Āsaṅgas* tredeling, tyder heller på at *Mahāmudra* og Dzogchen er ulike varianter av den gamle *satipaṭṭhāna*-metoden som må ha levd videre i yogi-miljøer. De forskjellige måtene å uttrykke det samme innholdet på, er typisk for muntlig overføring, i ubrutt tradisjon fra mester til elev.

Zen

Zen- eller Ch'an-skolen blir regnet som en gren av *mahāyāna*. Det er imidlertid påvist at på en rekke punkter står Zen svært nær *theravāda*.[37] I *mahāyāna*-retninger som f.eks. Shin, er frelsen, eller frigjøringen, en gave fra Amida Buddha eller en annen utenforstående instans. I Zen søker man frigjøring ved egen innsats, som i *theravāda*. Det finnes også andre paralleller. I *theravāda* litteraturen finnes f.eks. koanliknende spørsmål, og det finnes beretninger om plutselig oppvåkning, som minner sterkt om zens historier om satori.[38] Men vi skal begrense oss til å sammenlikne trekk ved *satipaṭṭhāna* og zen-skolens meditasjon: zazen.

Zazen – zenmeditasjon

Det er flere som allerede har påpekt likhetspunkter mellom disse to meditasjonsmetodene. Winston King sier:[39]

> My basic assumption is that the two types of meditation are fundamentally similar in function and experience, although certain features of technique, mode of expression, and emotional flavour vary with their respective cultural contexts.

La oss begynne med å se på et utdrag fra en kort meditasjonsveiledning fra Kina, Zazen-gi, som skriver seg fra 700-tallet:[40]

> Once the physical posture has been well-ordered and the breath regulated, one must push forth the abdomen. One thinks not of good and evil; receiving into one's awareness each moment of illusion as it rises in the mind, then they disappear. ...
>
> In any case, one should follow his own judgment as to his level of awareness and never deceive himself. ...
>
> However, once awareness has been realized, all these obstacles cannot remain.

Som Swearer også påpeker, finner vi her igjen hovedelementene fra *Mahāsatipaṭṭhānasutta*: Finne en sittestilling, samle seg om pusten og mellomgolvet, ikke dømme de fenomener som oppstår, men observere dem slik de oppstår og blir borte. Videre selvtillit og uavhengighet, og tillit til at oppmerksomheten vil overvinne hindringer.

Zenmesteren Mumon Yamada Roshi presiserer videre[41] at meditasjon ikke bare er å sitte, men like mye å gå, stå og ligge. Og videre, idet han siterer den gamle zenmesteren Hakuin, at det er viktig å være oppmerksom på enhver tanke i det øyeblikk den oppstår, for på den måten våkner "the state of no-mind which is the true mind".

Hui Neng

Et viktig skrift i zenbuddhismen er den sjette patriark Hui Nengs *Plattformsutra*. Her[42] kan vi bl.a. lese:

> Should we introspect our mind with real Prajna (visdom), all erroneous views would be vanquished in a moment. ... When we use Prajna for introspection we are illumined within and without, and in a position to know our own mind. To know our mind is to obtain liberation.

Men de klassiske zenmestrene snakket ikke bare om å betrakte sinnet. Som i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, finnes veiledninger i å betrakte kroppen. Dogen sier:[43]

> I ask only that you students sit quietly and examine with true insight the beginnings and end of this human body.

Shunryu Suzuki

En zenmester fra vår tid, Shunryu Suzuki, gir klare zazen-instruksjoner som både den som praktiserer *satipaṭṭhāna* og den som har lest *Mahāsatipaṭṭhānasutta* øyeblikkelig vil kjenne igjen:

> So when we practice zazen, all that exists is the movement of the breathing, but we are aware of this movement.[44]
>
> We say concentration, but to concentrate your mind on something is not the true purpose of Zen. The true purpose is to see things as they are, to observe things as they are, and to let everything go as it goes.[45]
>
> If something comes into your mind, let it come in, and let it go out.[46]
>
> The purpose of studying Buddhism is not to study Buddhism, but to study ourselves.[47]
>
> The important thing in our understanding is to have a smooth, free-thinking way of observation. We have to think and to observe things without stagnation. We should accept things as they are without difficulty. Our mind should be soft and open enough to understand things as they are. When our thinking is soft, it is called imperturable thinking. This kind of thinking is always stable. It is called mindfulness. ... This is zazen. ... Just to see, and to be ready to see things with our whole mind, is zazen practice. ... Wisdom is something which will come out of your mindfulness. So the point is to be ready for observing things.[48]

I følge tradisjonen ble Zen grunnlagt av Bodhidharma, som skal ha kommet sjøveien til Kina fra Sør-India i året 520 e.Kr. På den tiden var ikke bare Sri Lanka, men også det sydlige India et senter for *theravāda*-buddhismen, og det er har vært hevdet at den læren Bodhidharma brakte med seg, godt kan ha vært *theravādas satipaṭṭhāna*-meditasjon.[49]

Men uansett hvordan de historiske overføringsveier kan ha vært, viser disse korte utdragene fra tibetanske, kinesiske og japanske meditasjonsveiledninger at den oppmerksomhetsmetodikken som *Mahāsatipaṭṭhānasutta* tegner opp, har blitt forstått, forklart og brukt på tilnærmet samme vis av meditasjonslærere til mange tider og i mange ulike buddhistiske skoler.

Noter til kapittel 6

1. F.eks. *Dhammapadaṭṭhakathā* s. 7.

2. Se Maquet, Jaques: "Bhavana in Contemporary Sri Lanka: The Idea and Practice", Balasooriy 1980, s. 139ff.

3. Nyanaponika 1988, s. 77f.

4. Sayadaw 1973, 1980, 1984 og 1985; Kornfield 1977, s. 51ff; Kientz 1979; KIng 1980, s. 132ff.

5. Kornfield 1977, s. 83; King 1980, s. 137ff.

6. Chaa 1991, s. 12. Se også Chaa 1988.

7. Kornfield 1977, s. 131ff; Naeb 1983 og u.å.

8. Shattock 1958.

9. Nyanaponika 1962 og senere utgivelser og oversettelser.

10. Se Kornfield 1977.

11. Det er etter hvert blitt et anseelig antall av dyktige vesterlandske *satipaṭṭhāna*-lærere som leder kurs og skriver innsiktsfulle bøker om emnet.

12. Som f.eks. Sobin Namto (Namto 1989) og Dhiravamsa (Dhiravamsa 1982).

13. Dhammasudhi 1970, Swearer 1971.

14. Dhiravamsa 1972, 1975, 1982.

15. Kornfield 1977.

15b. Se artikkelen om Goenka på Wikipedia.

16. Se utdrag oversatt i Nyanaponika 1988.

17. *Aṣṭasāhasrikāprajñāpāramitāsūtra,* s. 103.

18. *Aṣṭasāhasrikāprajñāpāramitāsūtra,* s. 162.

19. *Aṣṭasāhasrikāprajñāpāramitāsūtra,* s. 73.

20. *Aṣṭasāhasrikāprajñāpāramitāsūtra,* s. 27.

21. *Daśabhūmikasūtra,* s. 24.

22. *Samādhirājasūtra*, 6.21, 11.49, 28.65, 29.86, 31.25, 38.38.

23. *Samādhirājasūtra*, 9.29.

24. Sitert i Nyanaponika 1988, s. 185.

25. *Bodhicaryāvatāra*, 5.33.

26. Sitert i Nyanaponika 1988, s. 185.

27. *Dharmasaṅgraha*, s. 9.

28. *Mahāyānasūtrālaṅkāra,* s. 135.

29. *Shrāvakabhūmi*, s. 289ff.

30. *Bodhisattvabhūmi*, s. 62.

31. *Bodhisattvabhūmi*, s. 177.

32. *Garuda* IV, s. 8ff.

33. Chang 1979, s. 81ff.

34. Norbu 1987, s. 11.

35. Norbu 1987, s. 32f.

36. Norbu 1987, s. 75.

37. Se særlig Ratnayaka, Shanta: "Zen is the Theravada Branch of Buddhism in Mahayana Countries, Balasooriya 1980, s. 223ff.

38. Ratnayaka, Shanta: "Zen is the Theravada Branch of Buddhism in Mahayana Countries, Balasooriya 1980, s. 229.

39. King, Winston: "A Comparison of Theravada and Zen Buddhist Meditation Methods and Goals", *History of Religions*, IX, 4 (mai 1970), s. 305.

40. Swearer 1971, s. 160ff.

41. Swearer 1971, s. 163ff.

42. Humphreys 1966, s. 38.

43. Dogen 1972, s. 62.

44. Suzuki, Shunryu 1979, s. 29.

45. Suzuki, Shunryu 1979, s. 33.

46. Suzuki, Shunryu 1979, s. 34.

47. Suzuki, Shunryu 1979, s. 76.

48. Suzuki, Shunryu 1979, s. 115.

49. Se videre argumentasjon for dette syn i Ratnayaka, Shanta: "Zen is the Theravada Branch of Buddhism in Mahayana Countries, Balasooriya 1980, s. 223.ff.

7. Nyere utviklingstrender

Vi har allerede sett at *satipaṭṭhāna* har nære paralleller i zen og former for tibetansk buddhisme. Etter hvert som disse forskjellige tradisjonene er blitt kjent i Vesten, etter hvert som det er blitt utgitt bøker om dem og forskjellige meditasjonslærere fra forskjellige tradisjoner har lært av hverandre og plukket opp ideer fra hverandre, ser vi at det skjer gjensidige påvirkninger. En *satipaṭṭhāna*-lærer kan bruke elementer fra zen eller tibetansk buddhisme, en zen-lærer kan bruke elementer fra *satipaṭṭhāna*, osv. Et godt eksempel er den vietnamesiske Thich Nhat Hanh. Han har røtter i vietnamesisk zen, men benytter også metoder fra *satipaṭṭhāna*, eller mindfulness/oppmerksomhetstrening.[1] I de forskjellige buddhistmiljøene er grensene i ulik grad i ferd med å bli visket ut.

Det finnes buddhistiske meditasjonssentre både i Norge,[2] i Europa[3] og ellers rundt i både Vesten[4] og i mer tradisjonelt buddhistiske land,[5] og det er utgitt mange bøker med gode og praktiske veiledninger.[6]

Satipaṭṭhāna har også begynt å bre seg utenfor buddhistmiljøene. Det er ikke lett å peke på én enkelt person som nøkkelperson her, siden former for meditasjon, kontemplasjon og oppmerksomhetstrening kan ha ulike kilder. Mange dyktige lærere har bakgrunn i buddhismen og underviser i *satipaṭṭhāna*, eller mindfulness, vanligvis tillempet lærerens egen smak og lynne. Det vil føre for langt å prøve å nevne alle. Noen få er allerede nevnt over, i kapittel 5.1.1. Et knippe andre blir nevnt av Andries Kroese.[7] Vi finner tilsvarende tendenser i noen former for hinduisme.[8] Og allerede hos kristne ørkenmunker og eneboere på 300-tallet finner vi fordypningsmetoder som har trekk til felles med buddhistisk *satipaṭṭhāna*, og i forskjellige former har disse vært å finne gjennom hele kristendommens historie, særlig i klostermiljøer, blant kvekere og blant unitarer. De amerikanske transcendentalistene på 1800-tallet, særlig Henry David Thoreau, var interessert i former for østlig mystisisme, deriblant oppmerksomhetstrening.

Sekulær, dvs. ikke-religøs, bruk av mindfulness

Men når det gjelder det å løfte oppmerksomhetstreningen ut av de religiøse miljøene og religiøst betont mystikk, og bringe den for alvor inn i vestlig sekulær tenkning, kommer vi ikke utenom Jon Kabat-Zinn. Dette er en amerikansk professor i medisin og grunnleggeren av The Stress Reduction Clinic og The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society ved det medisinske instituttet ved University of Massachusetts. Kabat-Zinn studerte under zen-lærere som Philip Kapleau, Thich Nhat Hanh og Seung Sahn, samt meditasjonslærere som var sprunget ut av *theravāda*-tradisjonen. Hans meditasjonspraksis og studier under buddhistiske lærere inspirerte ham til å integrere deres lære med det som vitenskapen kom fram til. Han underviser i mindfulness, som han sier kan hjelpe folk til å takle stress , angst, smerte og sykdom. Det stressreduksjonsprogrammet som Kabat-Zinn utviklet, såkalt "mindfulness-based stress reduction (MBSR)", blir tilbudt til medisinske sentere, hospitaler og helseorganisasjoner.[9]

Det var ikke så mange som hadde hørt om mindfulness før Kabat-Zinn gav ut sin første studie om meditasjon og kronisk smerte. Men denne satte i gang en stadig voksende snøball av forsøk og analyser som har gitt mindfulness og meditasjon den vitenskapelige tyngden det har i dag med et stort antall publiserte studier. Et interessant eksempel er det stressmestringprogrammet psykolog Svein Gran forteller om.[10] Han forteller at han tok utgangspunkt i Kabat-Zinns stressreduksjonsprogram, men utviklet dette videre, fortsatt med oppmerksomhetstreningen som grunnlag.

Vestlig akademika studerer mindfulness

Videre finnes det innen vestlig akademika tre faglige rammer for å prøve å forstå og forklare de positive helsemessige virkningene av oppmerksomhetstreningen:

1. Medisin: Oppmerksomhetstrening påvirker menneskets biologi.
2. Kognitiv terapi: Oppmerksomhetstrening påvirker menneskets tanker og holdninger til egne tanker.
3. Psykodynamisk terapi: Oppmerksomhetstrening påvirker menneskets følelseliv.

Disse tre faglige rammene står sjelden i motsetning til hverandre. Det er ingenting i veien for at virkningen av meditasjon kan skyldes både biologi, tanker og følelser.[11] Det vil

imidlertid føre for langt å gå detaljert inn på disse fagområdene her i dette etterordet, og de ligger dessuten noe utenfor mitt kompetanseområde. Jeg viser heller til Svein Grans bok.

På hvilke andre områder er oppmerksomhetstreningen tatt i bruk? Det har vært gjennomført mindfulness-programmer i skoler og undervisning, i fengsler, i forretningslivet og blant idrettsutøvere. De fleste kan melde om gode og positive resultater av treningen.[12]

Denne raske oversikten tyder på at *satipaṭṭhāna*, eller oppmerksomhetstrening eller mindfulness eller vipassana som metoden også kalles, allerede er tatt i bruk ikke bare innenfor *theravāda*, men også innenfor andre buddhistretninger og på et bredt sekulært felt, løsrevet fra religiøse konnotasjoner. Men det har også hevet seg kritiske røster fra flere hold. Fra akademisk hold er det ytret ønske om mer grundige og vitenskapelige studier og analyser. Fra tradisjonelt buddhisthold har det vært hevdet at mindfulness er overfladisk, at det bare er en slags "buddhism light", som ikke tar opp grunnleggende problemer som grådighet, hat og vrangforestillinger.[13] Dette kan det til dels være noe i, siden mindfulness tilbys av så mange forskjellige lærere med forskjellig bakgrunn. Ikke alle har den forankringen i buddhistisk praksis som en mindfulness-lærer med fordel kan ha.

Buddhismen tilbyr en lang rekke metoder, og siden mange av disse er allmennmenneskelige og ikke kan betegnes som spesifikt religiøse, kan man kanskje betrakte disse metodene som et verktøysett, verktøy for å få et bedre liv. I likhet med de verktøysettene man kan kjøpe i butikken, kan enkeltverktøyene godt tas ut og brukes separat. Men siden alle verktøyene i settet er tilpasset hverandre, får man kanskje mest nytte av å bruke flere av dem.

Noter til kapittel 7

1. Gran 2011, s. 57–59.
2. For eksempel Skogkloster Buddhistsamfunn, https://skogskloster.no/nb/hjem/
3. For eksempel Satipanya i England, https://www.satipanya.org.uk
4. Som f.eks. Insight Meditation Society i Massachusetts, https://www.dharma.org
5. Det finnes mange slike meditasjonssentere, og det vil være håpløst å prøve å gi en fullstendig liste. Her vil jeg bare nevne ett eksempel fra hvert av tre tradisjonelt buddhistiske land: Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre Yangon, Myanmar, https://www.buddhanet.net/m_centre.htm ; Kanduboda Meditation Center, Sri Lanka, http://www.insight-meditation.org ; og Vipassana Meditation Institute, Ayutthaya, Thailand, https://www.vipassanathai.org/english/index.php?url=resourse_view&id=98
6. Igjen er det nytteløst å prøve å gi noen fullstendig liste. Noen norske bøker som handler om dette, er Myreng 2001, Lie 2002, Gran 2011 og Lie 2016.
7. Gran 2011, s. 55–75.
8. Andries Kroese forteller om sine møter med noen indiske guruer i Gran 2011, s. 44–55.
9. https://en.wikipedia.org/wiki/Jon Kabat-Zinn . Gran 2011, s. 76f.
10. Gran 2011, s. 80ff.
11. Gran 2011, s. 99ff.
12. https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness#Applications .
13.https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness#Concerns_and_criticism .

8. Konklusjon

Den fortolkning av *Mahāsatipaṭṭhānasutta* som her er foretatt, er skjedd innenfor en spesifikk fortolkningsramme, der jeg som fortolker forholder meg til en tekst og til avsenderen av teksten. Det er forutsatt at avsender er ærlig, at teksten er meningsbærende og ikke esoterisk. Innenfor denne ramme har fortolkeren videre forsøkt å vise at teksten tar sikte på å vise veien til en frigjøring som skjer på det indre, det psykologiske plan. Man kunne også si at teksten er blitt gitt en psykologisk interneskatologisk fortolkning. Som grunnlag for en slik fortolkning er det blitt vist til filologiske argumenter, til den læremessige kontekst, til meditasjonspraksis slik utøvende meditasjonslærere og andre mediterende både innen theravāda og andre buddhistiske skoler har oppfattet den, og til sammenlikninger med vestlig psykologi.

Walpola Rahula kaller *satipaṭṭhāna* "The Heart of Buddhist Meditation". På grunnlag av ovenstående analyser og fortolkninger vil jeg hevde man like gjerne kan si at *satipaṭṭhāna* ikke bare utgjør den buddhistiske meditasjonens hjerte, men hele buddhismens hjerte. Den innsikt som fører til frigjøring har alltid vært ansett som det helt sentrale i alle buddhismens skoler, og selv om eksterneskatologiske hensyn, som ønsket om bedre gjenfødelse eller det å komme til Amidas rene land, også har stor betydning, har disse alltid i siste instans vært ansett som sekundære.

Men er så *satipaṭṭhāna* ren psykologi? Hvordan er egentlig forholdet mellom *satipaṭṭhāna* og de tradisjonelt religionsfenomenologiske kategorier som religion, tro, mystikk, osv.? Svaret på et slikt spørsmål vil i siste instans være avhengig av hvordan man definerer "religion". De eldre definisjonene som på ulike vis knytter begrepet opp til troen på en høyere makt, lar seg ikke uten videre anvende på buddhismen, og spesielt ikke på de aspekter av Buddhas lære som *Mahāsatipaṭṭhānasutta* beskriver. Ut ifra slike trange definisjoner skulle denne studien overhodet ikke handle om religion eller religiøse spørsmål. Men velger vi en bredere definisjon på linje med Waardenburgs, som vi siterte i kap. 3 ("a subjective interpretation of reality and as a subjective way of acting with regard to reality"), og betrakter religion som en søken etter å forstå den virkelighet vi er en del av, samt en søken etter en måte å opptre på som kan redusere smertefulle konflikter med virkeligheten til et minimum, ser vi at

Mahāsatipaṭṭhānasutta er en klart religiøs tekst, til tross for at den ikke omtaler guder, ånder, himler eller andre tradisjonelt religiøse kategorier. En slik vid definisjon av begrepet "religion" løser noen problemer, men skaper samtidig nye. Er Freuds verker religiøse tekster? Eller hva med Einsteins relativitetsteori?

Teksten beskriver ikke metafysiske plan eller mystiske tilstander (kanskje med unntak av trinn åtte i den åttedelte veien: rett konsentrasjon). Den gir heller en bruksanvisning, et arbeidsprogram for hvordan den enkelte selv kan komme til en dypere forståelse og erkjennelse av virkeligheten. Om da en slik erkjennelse vil komme til å omfatte himler, guder, mystiske plan og metafysiske teser eller ikke, må det i siste instans bli opp til vandreren selv å oppdage. I så henseende er buddhismen meget ambivalent. Samtidig som den inneholder et rikt utvalg av beskrivelser av slike oververdslige plan og fenomener, inneholder den også klare uttalelser som nedvurderer nettopp de samme fenomenene. I *Mahālisutta* (DN 6) sier Buddha at hans elever ikke mediterer for å oppnå visjoner eller andre mystiske tilstander, men for i siste instans å bli en arahant, et fullkomment menneske. Og i *Kevaddhasutta* (DN 11) uttrykker han sin forakt for mirakler og paranormale oppvisninger.

Noen personlige refleksjoner

Som lesende og skrivende subjekt kan jeg heller ikke unnlate å anføre enkelte personlige refleksjoner over disse problemstillingene som Gotama tok opp til behandling, og likeså de løsningsforslag som han la fram. Har de utelukkende historisk interesse, eller vekker de resonans i leseren, i meg selv? *Mahāsatipaṭṭhānasutta* dreier seg i sin innerste kjerne om eksistensielle problemer, om spørsmål om lykke og ulykke som er tidløse og allmennmenneskelige, og det som etter min vurdering gjør Buddhas løsningsforslag interessante, er at han analyserte menneskets situasjon på et strengt empirisk grunnlag, basert på de sansemessige og mentale data som er tilgjengelig for hvert enkelt menneske. Selv om de fire sentrale kjensgjerninger, den åttedelte vei, den gjensidig betingede tilblivelsesprosess osv. bør studeres i sammenheng med de problemstillinger Buddha opplevde i sin tid og i sitt samfunn, har de likevel ikke så smal lokalkulturell eller tidsbegrenset forankring at deres gyldighet trenger begrense seg til der og da, til India for to og et halvt årtusen siden. Læren er blitt til i en bestemt tid og kultur, men går i sitt vesen inn på så allmennmenneskelige

problemstillinger at den langt på vei blir å anse som "kulturnøytral", hvis da dette ordet overhodet kan anvendes om noe menneskelig produkt. Buddha selv kan ikke løftes ut av sin historiske kontekst, men Buddhas løsningsforslag står for meg som en reell mulighet for mennesker uansett sted eller tid.

Hva var det Buddha ønsket å formidle til sine tilhørere? Hva er egentlig buddhismen? Slike spørsmål finnes det mange forskjellige svar på, og til tross for hermeneutikerens anstrengelser lar det seg neppe gjøre å trekke fram ett enkelt fasitsvar som det eneste riktige. Kanskje ligger det en mulig løsning nettopp i pluralismen av svaralternativer. Et av disse svaralternativene har vi sett i *Mahāsatipaṭṭhānasutta* selv. Et annet (eller det samme?) ligger i fortolkerens utlegninger. Som avslutning skal vi gjenfortelle en historie fra zentradisjonen, som også antyder et svar, men uttrykt på en radikalt annerledes måte:

En høyt respektert zenmester skulle en gang holde en forelesning om hva buddhismen, eller zen, gikk ut på. Forsamlingssalen var full av spente tilhørere, da mesteren gikk opp mot talerstolen. Dette skjedde om sommeren, og alle vinduene sto åpne. I et tre utenfor vinduet satt en fugl, som begynte å synge klart og tydelig. Mesteren ble stående taus, og det eneste den forventningsfulle forsamlingen kunne høre, var fuglesangen. Etter en tid fløy fuglen bort, og det ble stille. Mesteren sa: "Denne fuglen har sagt alt jeg hadde tenkt å si. Jeg har ikke noe mer å tilføye." Så bukket han og gikk stille ut.

Litteratur

Abhidharmadīpa med *Vibhāṣaprabhāvṛtti*, (red.) Jaini, P. S., Patna 1977.

Abhidharmakośa med *Abhidharmakośabhāṣyam* (Vasubandhu) og *Sphutārthabhidharmakośavyākhya* (Yasomitra), (red.) Sastri, Swami Dwarikadas, 2 bd., Varanasi 1981.

Abhidharmasamuccaya, (Asaṅga), (red.) Pradhan, P., Shantiniketan 1950.

Abhidharmasamuccayabhāṣyam, (red.) Tatia, N., Patna 1976.

Adler, H. G.: "Übersetzbarkeit und Unübersetzbarkeit", i *Muttersprache*, Lüneburg 1962, s. 33 – 36.

Alexander, Franz: *The Scope of Psychoanalysis*, New York 1941.

Aṅguttara Nikāya, (red.) Morris/Hardy, 6 bd., PTS 1885 - 1910. Ovs.: *The Book of Gradual Sayings*, ovs. Woodward/Hare, 5 bd., PTS 1932 - 36.

Ariansen, Per: "Hermeneutikk", i Arne Næss (red.): *Vitenskapsfilosofi*, Oslo (1974) 1980.

Arthaviniścayasūtra, med Viryasridattas kommentar *Nibandhana*, (red) Samtanai, N. H., Patna 1971.

Āsaṅga: *Bodhisattvabhūmi*, (red.) Dutt, N., Patna 1978.

Āsaṅga: *Mahāyānasūtrālaṅkāra*, (red.) Bagchi, S., Darbhanga 1970.

Āsaṅga: *Shrāvakabhūmi*, (red.) Thakur, A., Patna 1973.

Aṣṭasahasrikaprajñāpāramītasūtra, (red.) Vaidya, P. L., Darbhanga 1960.

Aśvaghoṣa: *Buddhacarita*, (red. og ovs.) E. H. Johnston, Delhi (1936) 1972.

Bahri, Hardev: *Shiksharthi Hindi-Angrezi Shabdakosh*, Delhi 1988.

Bakan, David: "A Reconsideration of the Problem of Introspection", *Psychological Bulletin*, Vol. 51, No. 2, March 1954.

Balasooriya, Somaratna; o.a. (red.): *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, London 1980.

Banerji, Sures Chandra: *A Companion to Sanskrit Literature*, Delhi 1971.

Basham, A. L.: *The Wonder that was India*, London (1954) 1967.

Berulfsen, Bjarne: *Norsk grammatikk. Ordklassene*. Oslo 1967.

Bondy, Egon: *Buddha*, ovs. Karen Gammelgaard, København 1985.

Boorstein, Seymour/Deatherage, Olaf G.: *Buddhism in Psychotherapy*, Kandy 1982.

Boring, Edwin G.: "A History of Introspection", *Psychological Bulletin*, Vol. 50, No. 3, May 1953.

Bowker, John: *Problems of Suffering in Religions of the World*, Cambridge (1970) 1988.

Buddhadatta Mahathera: *Concise Pali-English Dictionary*, Colombo 1968.

Buddhaghosa: *Papañcasūdanī* (*Majjhimanikāyaṭṭhakathā*), 3 bd., Bangkok 2463 (1920).

Buddhaghosa: *Sumaṅgalavilāsinī Aṭṭhakathā*, 3 bd. PTS (1886-1932) 1968-71.

Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, 3 bd., BBF 2527; (red.) C. A. F. Rhys Davids, 3 bd., PTS 1920, 1921. Ovs.: *The Path of Purity*, ovs. Ñanamoli, Colombo 1964.

Burns, Douglas M.: *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, The Wheel No. 88 – 89, Kandy 1966.

Catuṣpariṣatsutra, (red.) Ernst Waldschmidt, Berlin 1957. Ovs.: *The Sutra on the Foundation of the Buddhist Order*, ovs.: Ria Kloppenborg, Leiden 1973.

Chaa, Achaan: *A Taste of Freedom*, Kandy 1988.

Chaa, Achaan: (red: Kornfield/Breiter) *A Still Forest Pool*. Wheaton 1991 (1985).

Chandaburinarünath, K. K.: *Pali-Thai-English-Sanskrit Dictionary*, Bangkok 1969.

Chang, G. C. C. (ovs.): "The Teachings of Tibetan Yoga", i *The Middle Way*, Aug. 1979.

Chatterji, Suniti Kumar: *Indo-Aryan & Hindi*, Calcutta 1960.

Chaturvedi, Mahendra / Tiwari, B. N.: *A Practical Hindi-English Dictionary*, New Delhi 1990.

Childers, R. C.: *A Dictionary of the Pali Language*, New Delhi (1875) 1979.

Christensen, Kirsti Koch: "Språkbrukerkunnskap", i Bjorvand/Hovdhaugen/Simonsen (red.): *Språkvitenskap, en elementær innføring*, Oslo 1982.

Conze, Edward: *Buddhism, Its Essence and Development*. Oxford (1951) 1957.

Dale, Erling Lars: "Om den hermeneutisk-dialektiske metode", *Agora* 2, 1988, s. 21 - 40.

Daśabhūmikasūtra, P. L. Vaidya (red.), Darbhanga 1967.

Debvedi, Phra: *Sammasati. An Exposition of Right Mindfulness*, Bangkok 2531/1988.

Denwood, Philip/ Piatigorsky, Alexander: *Buddhist Studies, Ancient and Modern*, London 1983.

Dhammapada, (red.) Buddharakkhita Thera, Bangalore 1966. Ovs. Kåre A. Lie, Oslo 1976.

Dhammapadaṭṭhakathā, (red.) Vajirañana, Bangkok (2517) 1974.

Dhammapala: *Paramatthamañjusā*, (3bd), Bhumibalobhikkhu Foundation, Bangkok 1985.

Dharmasaṅgraha (Nagarjuna), (red.) Kasawara, K./ Max Müller, F./ Wenzel, H., New Delhi 1981.

Dharmasiri, Gunapala: *A Buddhist Critique of the Christian Concept of God*, Colombo 1974.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana (Dhiravamsa): *Beneficial Factors for Meditation*, London 1979.

Dhiravamsa: *A New Approach to Buddhism*. Old Woking 1972.

Dhiravamsa: *The Dynamic Way of Meditation*. Wellingbhorough 1982.

Dhiravamsa: *The Way of Non-attachment*. London 1975.

Dīgha Nikāya, (red.) T. W. Rhys Davids/J. Estlin Carpenter, bd. I - III, PTS (1890 - 1911) 1960 - 1967. STP, bd. 9 - 11. Ovs.: *Dialogues of the Buddha*, ovs. T. W. og C. A. F. Rhys Davids, PTS (1910) 1971. *Thus Have I Heard*, ovs. Maurice Walshe, London 1987. *Dīgha-Nikāya. Die lange Sammlung der Lehrreden*, ovs. Paul Dahlke, Zehlendorf-West bei Berlin 1920. *Dīgha Nikāya. De lange tekstene*, ovs. Kåre A. Lie, Oslo 2013.

Dogen: *A Primer of Soto Zen (Shobogenzo Zuimonki)*, ovs. Reiho Masunaga, London 1972.
Edgerton, Franklin: *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, Delhi (1953) 1985.

Edgerton, Franklin (red.): *Buddhist Hybrid Sanskrit Reader*, Delhi (1953) 1972.

Eliade, Mircea: *Yoga. Immortality and Freedom*, Princeton (1958) 1969.

Elizarenkova, T. Y./Toporov, V. N.: *The Pali Language*, Moskva 1976.

Encyclopaedia Britannica, Chicago 1989.

Encyclopaedia of Buddhism, (red.) G. P. Malalasekera, Colombo 1961, - .

Epstein, Isidore: *Judaism*, Harmondsworth (1959) 1982.

Fahs, Achim: *Grammatik des Pali*, Leipzig 1985.

Fairservis, Walter A. Jr.: "The Script of the Indus Valley Civilization", i *Scientific American* vol. 248 nr. 3, mars 1983, s. 44 - 52.

Ferguson, Everett: "Origenes", i Carl Fr. Wisløff (red.): *2000 år med Kristus*, Oslo 1981, s. 104.

Fløistad, Guttorm: *Filosofi og vitenskap fra renessansen til vår egen tid*, Oslo 1983, s.443 - 449.

Fløistad, Guttorm: "Understanding Hermeneutics", *Inquiry* 16, 1973, s. 445 - 465.

Garuda IV, (red.) Chögyam Trungpa Rinpoche, Berkeley 1976.

Geiger, Wilhelm: *Pali Literature and Language*, ovs. Batakrishna Ghosh, Delhi (1943) 1968.

Glasenapp, Helmuth von: *Buddhism - a Non-Theistic Religion*, ovs. Irmgard Schloegl, London 1970.

Glasenapp, Helmuth von: *Die Literaturen Indiens von ihren Anfängen bis zur Gegenwart*, Stuttgart 1961.

Goldstein, Joseph: *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*, Santa Cruz 1976.

Goldstein, Joseph / Kornfield, Jack: *Seeking the Heart of Wisdom. The Path of Insight Meditation*, Boston 1987.

Goleman, Daniel: "Hypertension? Relax." *New York Times Magazine*, Dec. 11, 1988_1, s. 88ff.

Goleman, Daniel: *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, The Wheel No. 189 - 190, Kandy 1973.

Goleman, Daniel: *The Meditative Mind. The Varieties of Meditative Experience*, Los Angeles (1977) 1988_2.

Gran, Svein; Kåre A. Lie; Andries Kroese: *Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i Mindfulness*, Oslo 2011.

Guenther, Herbert V.: *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi, u.å.

Gunaratna, V. F.: *The Satipatthana Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy 1970.

Haas, Mary R.: *The Thai System of Writing*, New York (1956) 1980.

Hanneborg, Bente og Knut: *Filosofisk ordbok*, Oslo 1975.

Hardy, Edmund: *Der Buddhismus, nach älteren Pali-Werken*, Münster 1890.

Hart, William: *The Art of Living. Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*, San Francisco 1987.

Humphreys, C., (red.): *The Sutra of Hui Neng*, ovs. Wong Mou-Lam, London 1966.

Jātakaṭṭhakathā, (red.) V. Fausböll, bd. I, PTS 1877. Ovs.: *The Jataka or Stories of the Buddha's Former Births*, ovs. R. Chalmers PTS.

Jayasuriya, W. F.: *The Psychology and Philosophy of Buddhism. An Introduction to the Abhidhamma*, Colombo 1963.

Kalupahana, David: *The Principles of Buddhist Psychology*, New York 1987.

Khantipalo, Bhikkhu: *Calm and Insight. A Buddhist Manual for Meditators*, London (1981) 1987.

Khema, Ayya: *Being Nobody, Going Nowhere. Meditations on the Buddhist Path*, Boston (1987) 1990.

Kientz, Robert: *Satipatthana, la voie du bonheur*, Monaco 1979.

King, Winston L.: *Theravada Meditation: The Buddhist Transfor-mation of Yoga*. The Pennsylvania State University Press, 1980.

Kirk, Raven, Schofield: *The Presocratic Philosophers*. Cambridge (1957) 1984.

Kirthisinghe, B. P. (red.): *Buddhism and Science*, Delhi 1984.

Kornfield, Jack: *Living Buddhist Masters*, Santa Cruz 1977.

Lalitavistara, (red.) S. Lefmann, Berlin 1875.

Lamotte, Étienne: *Buddhas vei*, ovs. Per Kværne, Oslo 1981.

Lerner, Eric: *Journey of Insight Meditation*, London 1978.

Lie, Kåre A.: *Buddhistisk psykologi. Innføring i abhidhamma.* Oslo 2007

Lie, Kåre A.: *Innsiktsmeditasjon. En buddhistisk metode*. Oslo 2002.

Lie, Kåre A: *Gotamas verktøy. Sekulær buddhisme – lære og praksis*. Oslo 2016.

Ling, Trevor: *A History of Religion East and West*, London 1968.

Ling, Trevor: *The Buddha*, Harmondsworth (1973) 1976.

Lomheim, Sylfest: *Omsetjingsteori*, Oslo 1989.

Lomheim, Sylfest: *Verseføter og paragrafar. Om ytterpunkt i omsetjingsarbeidet: Sakspråk og kunstspråk*. Foredrag holdt på fellesseminaret for Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening, Norsk Oversetterforening og Statsautoriserte translatørers forening, Oslo 1. sept. 1990.

Lopez, Donald (red.): *Buddhist Hermeneutics*, Honolulu 1988.

MacDonell, Arthur A.: *A Vedic Reader for Students*, Oxford (1917) 1984.

Mahasatipatthanasutra kæ' Girimanandasutra plæ, (red.) Ñanavarathera, Bangkok 2528 (1985).

Mahāvagga (Vinayapiṭaka), (red.) H. Oldenberg, PTS 1879. STP bd. 4. Ovs.: *The Book of Discipline*, bd. IV, ovs. I. B. Horner, PTS 1951.

Mahāvastu, (red.) S. Bagchi, Darbhanga 1970. Ovs.: 3 bd., J. J. Jones, PTS 1949 – 56.

Majjhima Nikāya, bd. I, (red.) V. Trenckner, PTS 1888. STP bd. 12. Ovs.: *The Middle Length Sayings*, ovs. I. B. Horner, PTS 1954. *Majjhima Nikāya, De mellomlange tekstene*, ovs. Kåre A. Lie, http://dhamma.priv.no/majj.htm

Malalasekera, G. P.: *Dictionary of Pali Proper Names*, 2 bd. PTS (1937 - 38) 1974.
Malalasekera, G. P.: *The Pali Literature of Ceylon*, Colombo (1928), 1958.

Mason, Francis: *Kachchayano's Pali Grammar, with Chrestomathy & Vocabulary*, Delhi (1868) 1984.

Mayrhofer, Manfred: *Handbuch des Pali*. Bd. 1: Grammatik, Bd. 2: Texten und Glossar, Heidelberg 1951.

Meisig, Konrad: *Das Sramanyaphala-Sutra. Synoptische Übersetzung und Glossar der chinesischen Fassungen verglichen mit dem Sanskrit und Pali*. Wiesbaden 1987.

Mishra, Madhusudan: *A Comparative and Historical Pali Grammar*, New Delhi 1986.

Monier-Williams, M.: *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford (1899) 1979.

Murti, T. R. V.: *The Central Philosophy of Buddhism*, London 1980 (1955).

Myreng, Svein: *Våken stillhet. Håndbok i zen og innsiktsmeditasjon*. Oslo 2001.

Naeb, Achaan: *Fifteen Practice Principles for Development of Insight*. Bangkok 1983.

(Naeb, Achaan): *Vipassana Bhavana*, Pattaya u. å.

(Naeb, Achaan): *What is Buddhism*?, Pattaya u. å.

Namto, Achan Sobin S.: *Moment to Moment Mindfulness*, Fawnskin 1989$_{a}$.

Namto, Achan Sobin S.: *Insight Meditation. Practical Steps to Ultimate Truth*, Fawnskin 1989$_{b}$.

Ñanamoli Bhikkhu: *The Life of the Buddha*, Kandy 1972.

Na-Rangsi, Sunthorn: *The Buddhist Concepts of Karma and Rebirth*, Bangkok 1976.

Nariman, J. K.: *Literary History of Sanskrit Buddhism*, Delhi (1919), 1972.

Nettipakaraṇa, (red.) E. Hardy, PTS 1902. Ovs.: *The Guide*, ovs. Ñanamoli, PTS 1962.

Norbu, Namkhai: *The Crystal and the Way of Light*, London (1986) 1987.

Norman, K. R.: *Pali Literature. A History of Indian Literature VII.2*, Wiesbaden 1983.

Nyanaponika: *The Heart of Buddhist Meditation*, London (1962) 1983. Tysk utgave ved forf.: *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Konstanz (1970) 1975. Norsk ovs.: *Oppmerksomhetstrening, kjernen i buddhistisk meditasjon*, ovs. Kåre A. Lie, Oslo, 1988.

Nyanaponika (ovs.): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana) mit Sub-kommentar in Auswahl*, Konstanz 1973.

Nyanaponika: *The Power of Mindfulness*, Kandy (1968) 1980.

Nyanasamvara, Somdet Phra: *A Guide to Awareness*, Bangkok u.å.

Nyanasamvara, Somdet Phra: *Betrachtung des Körpers "Kayanupassana"*, Wien 1980.

Nyanasatta Thera: *The Foundations of Mindfulness. Satipatthana Sutta*. Kandy (1969) 1974.

Nyanatiloka: *Buddhist Dictionary*, Colombo (1952) 1972.

Nyanatiloka: *Pali-Anthologie und Wörterbuch*, München-Neubiberg 1928.

Oldenberg, Hermann: "Eine Sammlung altbuddhistischer Dichtungen", i *Aus dem alten Indien, drei Aufsätze*, Berlin 1910.

Pande, Govind Chandra: *Studies in the Origins of Buddhism*, Delhi (1957) 1974.

Paṭisambhidāmagga, 2bd, BBF Bangkok 2523.

Peṭakopadesa, (red.) A. Barua, PTS 1949. Ovs.: *Pitaka Disclosure*, ovs. Ñanamoli, PTS 1964.

Prebish, Charles S.: (red.) *Buddhism: A Modern Perspective*, Pennsylvania State University Press (1975) 1978.

Rahula, Walpola: *What the Buddha Taught*, New York (1959) 1981. Ovs.: *Buddhas lære*, Oslo 1991. Ovs. Kåre A. Lie.

Rhys Davids, T. W.: *Buddhist India*, Delhi 1971.

Rhys Davids, T. W./ Stede, W.: *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, PTS (1921) 1972.

Rigveda. Femtifem veda-hymner, ovs. Olav Rytter, Oslo (1932) 1976.

Ringgren, Helmer/Ström, Åke V.: *Religionerna i historia och nutid*, Stockholm 1974.

Saddanīti (Aggavamsa), 3 bd., BBF 2521.

Saddhammappakāsinī (Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā), 4 bd, BBF, Bangkok 2523.

Samādhirājasūtra, (red.) Vaidya, P. L., Darbhanga 1961.

Shāntideva: *Bodhicaryāvatāra*, (red.) Vaidya, P. L., Darbhanga 1960.

Shāntideva: *Shikṣāsamuccaya*, (red.) Vaidya, P. L., Darbhanga 1961.

Sayadaw, Mahasi: *Lezingen in Boeddhayana Centrum, 5 verhandelingen over Satipatthana-meditatie*. Ovs. Bhikkhoe Dharmawiranatha, 's-Gravenhage 1980.

Sayadaw, Mahasi: *Praktisk innsikts-meditasjon*, ovs. K. A. Lie, Oslo 1985.

Sayadaw, Mahasi: *The Progress of Insight, A Treatise on Buddhist Satipatthana Meditation (Visuddhiñanakatha)*, Kandy 1973.

Sayadaw, Mahasi: *Satipatthana Vipassana*, Bangkok 1984.

Sayadaw, Mahasi: *Thoughts on the Dhamma*, Kandy 1983.

Schjelderup, Harald: *Innføring i psykologi*, Oslo 1962.

Shattock, E. H.: *An Experiment in Mindfulness*, London 1958.

Silacara, Bhikkhu: *A Young People's Life of the Buddha*, Colombo 1953.

Silananda, U: *The Four Foundations of Mindfulness*. London 1990.

Soma Thera: *The Way of Mindfulness, The Satipatthana Sutta and Commentary*, Kandy 1975.

Stryk, Lucien/Ikemoto, Takashi: *Zen: Poems, Prayers, Sermons, Anecdotes, Interviews*, New York 1965.

Suttasaṅgaho. Brajamohan Pandeya Nalin (red.). Delhi u.å.

Suzuki, D. T.: *Essays in Zen Buddhism, Second Series*, London (1953) 1979.

Suzuki, D. T.: *Essays in Zen Buddhism, Third Series*, London (1953) 1970.

Suzuki, D. T.: *Studies in the Lankavatara Sutra*, London (1930) 1968.

Suzuki, Shunryu: *Zen Mind, Beginner's Mind*, Tokyo (1970) 1979.

Syāmaraṭṭhassa Tepiṭakaṃ. Vajirañāṇa (red.), bd. 1 - 45, Bangkok 2525 (1982).
Swearer, Donald: *Secrets of the Lotus*, New York 1971.

Sørensen, S.: *Om Sanskrits Stilling i den almindelige Sprogudvikling i Indien*, København 1894.

Thiengburanathum, Wit: *Thai - English Dictionary*, Bangkok 1984.

Thomas, E. J.: *The Life of the Buddha as Legend and History*, London (1927) 1975.

Tongsopit, Nit: *New Standard Thai-English Dictionary*, Bangkok u.å.

Trevor, M. H. (overs.): *The Ox and His Herdsman*, Tokyo 1969.

Waardenburg, Jacques: *Reflections on the Study of Religion*, Den Haag, 1978.

Waardenburg, Jacques: *Religionen und Religion*, Berlin, 1986.

Warder, A. K.: *Introduction to Pali*, PTS 1963.

Webb, Russell: "The Dhammapada - East and West." *Buddhist Studies Review* Vol. 6 No. 2, 1989, s. 166 ff.

Weerasinghe, Mahinda: *Det kosmiske drama. Utviklingslæren i nytt lys*. Ovs. Kåre A. Lie, Oslo 1986.

Wetlesen, Jon: "Filosofisk hermeneutikk som grunnlag for en filosofisk fagdidaktikk", *Agora* 2 - 3, 1983_a, s. 77 - 92.

Wetlesen, Jon: "Samtaler med tekster i lys av Gadamers hermeneutikk", *Norsk Filosofisk Tidsskrift* 18, 1983_b, s. 219 - 244.

Wetlesen, Jon: *Selverkjennelse og frigjøring, et buddhistisk perspektiv*, Oslo 1983_c.

Wheeler, Sir Mortimer: *Civilizations of the Indus Valley and Beyond*, London 1976.

Zürcher, E.: *Buddhism, its Origin and Spread in Words, Maps and Pictures*. London 1962.